કુદરતી ઇલાજો

ને

દુઃખમાંથી બચાવ.

લખનાર—કેકી માકુજી.

કુદરતી ઇલાજે

ને

દુઃખમાંથી બચાવ.

લખનાર--કેકી માકુજી.

આ પુસ્તક બોહરા બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઈમાં મી૦ કેકી માકુજીએ
પ્રગટ કર્યું છે, અને મી૦ જીવરાજ ગોકળદાસ નેણસીએ
ધી ઈન્ડીયન નેશનલ પ્રીન્ટીંગ વર્ક્સ,
૩૦૬. બોહરા બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ.
મુંબઈમાં છાપ્યું.

કુદરતી ઇલાજો

ને

દુખમાંથી બચાવ.

લખનાર—કેડી માકુજી.

અર્પણ પત્રીકા.

આ ચોપડી બહાર પાડવામાં પુરેપુરી મદદ કરનાર તે સાહેબને તથા કુદરતી ઇલાજોનો ફેલાવો કરનારા જર્મન અમેરીકન વિદ્વાનોને તથા દુખમાંથી બચવા માગનાર તથા બચાવવા માગનાર દરેક શખ્સને, નમનતાઇ પુર્વક આ ચોપડી અર્પણ કરૂં છું.

કેડી માકુજી

પ્રસ્તાવના.

આ ચોપડી લખનાર તરફથી પાણીના ઇલાજોનું ચોપાન્યુ પ્રગટ કરવા પછી, સંપૂર્ણ સમજ સાથે કુદરતી ઇલાજોને, એક ચોપડીના આકારમાં જાહેરમાં લાવવા, કેટલાંક દરદીઓ તથા બીજાંઓ તરફથી ઇંતેજારી બતાવવાથી, તે સાહેબની સંપૂર્ણ મદદથી, આ ચોપડી તેઓ સમક્ષ ધરવાને શક્તિવાન થયો છું.

પારસી-ગુજરાતી ભાષામાંજ આ ચોપડી લખવાનો હેતુ એ છે કે પારસીઓ તેમજ હીંદુઓને એક સરખો ઇન્સાફ આપી શકાય. કારણ કે પારસી-ગુજરાતી, હીંદુઓ પણ વાંચી શકે, જ્યારે પારસીઓ અને ગુજરાતીનું ઓછું જ્ઞાન ધરાવનારાઓ, શુદ્ધ ગુજરાતીનો લાભ, સારી રીતે લઇ શકે નહીં. તેથી જે નેમથી આ ચોપડી બહાર પાડવામાં આવી છે, તેનો હેતુ સફલ થાય નહીં.

આ ચોપડી પ્રગટ કરવાની મતલબ એ છે કે હાલમાં જે અકુદરતી રીતે જીંદગી ગુજારવામાં આવે છે અને તેથી જે ભયંકર પરીણામો-દુખ અને મોત વિગેરેમાં આવે છે, તેમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય તથા દરદો થવા પછી જે અકુદરતી ઇલાજો લેવામાં આવે છે, તેથી જે ગંભીર પરીણામો નીપજે છે, તેમાંથી બચી જઇ, જર્મની, અમેરીકા જેવા સુધરેલા દેશોમાં, દવા, ઓપરેશન, રસીથી શરીરને વધુ નુકશાન પુગાડવા પહેલાં, કુદરતી, સાદા બીનખરચાળુ અને સહીસલામત ઇલાજો, સાધારણ તેમજ ગંભીર દરદોમાં પુરતી ફતેહ સાથે વાપરવામાં આવે છે તેનો લાભ, ધુતારા વઇદોના હાથમાં ફસવા પહેલાં તથા પેટંટ દવાઓ વિગેરેની લાંબી લાંબી

જાહેરખબરોમાં મોહી પડવા પહેલાં, ભારે કીંમતની ચોપડી ખરીદયા વિના આ નજીવી કીંમતની ચોપડીથી લઇ શકે.

આ ચોપડી લખવામાં The New Science of Healing. By Louis Kuhne, The Living Temple, By Dr. Kellogg, The New Curative Treatment By Platen, Return to Nature. By Adolf Just ની વધુ મદદ લેવામાં આવી છે, કે જે ચોપડીઓની મદદથી આ એક ઉપયોગી ચોપડી પ્રગટ થવા પામી છે.

છેવટે દરેક શખ્સને નમનતાઇ પૂર્વક અરજ કરવામાં આવે છે કે આ ચોપડીનો સારી રીતે અભ્યાસ કરી, પોતાના સંબંધમાં આવતાં મીત્રો તથા સગાંવહાલાંઓમાં તેનો ફેલાવો કરી, તેઓનાં મન ઉપર, કુદરતી ઇલાજોના ફાયદા વિષે મજબુત છાપ બેસાડી આ દુનિયામાંની પવિત્ર ફરજોમાંની એક અદા કરવી.

કેકી માકુજી

આંકડયું.

કુદરતી ઈલાજો
ને
દુખમાંથી બચાવ.

માણુસ જાતને થતાં દરદો તેની કરણી (કામ) ઉપર આધાર રાખે છે કારણ કે દુખ એ કંઈજ નહીં પણ માણુસે કીધેલાં ખરાબ કામો (પાપો) માટે કુદરતની શીક્ષા છે તેથી પોતે કીધેલાં પાપો માટે પહેલી ટકે પશ્ચાતાપ કરવો અને બની શકતી કોશેશથી સારાં કામ કરવાનીજ શરૂઆત કરવા માંડવી.

ઘણા શખ્સો સવાલ પુછે છે કે લથડી ગયલી તબીઅત પાછી કાબુમાં આવી શકે કે અને તે માટે શંકા બતાવેચ પણ તેઓએ ખાત્રીથી માનવું જોઈએ કે જો તેઓ કુદરતના કાયદાઓને માન આપી ચાલે એટલે સાદો ખોરાક અને ચોખું પાણી લે અને સ્વચ્છ વિચારો ધરાવે અને ચોખી હવામાં પુરતી કસરત લીએ તો બચીત તેઓને કુદરત મદદ કર્યા વિના રહેતી નથી અને એ રીતે તેઓ પાછી સાધારણ તંદુરસ્તી ભોગવી શકે છે.

આજકાલ માણુસ જાત કુદરત તરફ જાણે કે ભારે અણગમો બતાવા લાગી છે પણ અફસોસ કે તે અણગમાનો બદલો, દુખ દરદમાંજ મલે છે. નાનાં ને મોટાં, ઘરડાં ને જુવાંન, સઘળાંજ નાટક, સીનેમેટોગ્રાફ, જલ્સા વિગેરેમાં ભારે ઉત્સાહ લે છે. પુરતી ચોખી ખુલી હવાનાં સાધન વિનાનાં થીએટરોમાં (Nerves)

નર્વઝને ભારે ઉસ્કેરાત કરાવનારી અને હવસ તરફ દોરવનારી બાબદો જોવામાં અને તેવાંજ ગીતો સાંભળવામાં લોકો હદ બહાર મજાહ લે છે. સુરજ અસ્ત પામતા વખતની દરીએ કીનારે જોવાની સીનરી (Scenery) કંઇ થોડી મજાહ આપતી નથી. તરેહવાર જાતના સુશોભીત રંગો અને દોડતાં અને પસાર થતાં વાદળાંથી થતા આકાશમાં જુદી જુદી જાતના આકારો મનને રીઝવી નાંખે છે, તે ખરેજ જાણે નાટકશાળામાં તરેહવારજાતના પડદાઓ કરતાં ઘણાજ કીંમતી નાદર હુન્નરના નમુનાઓ આપણને બતાવે છે. અને દરરોજ અને કલાકો સુધી તે જોતાં આંખોને કંઇપણ નુકશાન ન કરતાં ઘણી મજાહ સાથ આંખોને સુધારી આખા શરીરને ઉમદા ફાયદાકારક થઇ પડે છે. ભરતીના વખતે દરીએ કીનારે બેસવામાં શું મજાહ મલતી નથી! મોજાઓનો સણસણાટ કરતો અવાજ અને પથરોમાંથી પસાર થવાનો તેઓનો ખલખલ કરતો અવાજ, શું એક નમુનેદાર ફાંકડું ગાયન પુરૂં પાડતું નથી! અરે! તે કલાકોના કલાકો સુધી એક ચીત્તથી સાંભળવા છતાં, શું તે કાનને કઠોર અવાજ આપે છે! ધુમ ધુમ કરતા મોજાઓ, જાણે કે બચ્ચાંઓ હરખભેર હસતાં રમતાં જુસ્સાભેર મલવા આવતાં હોય તેવો દેખાવ અને જાણે કે સહાસ કામ માથે ઉઠાવેલું પાર ઉતારી બધાંને મલી ભેટી નિરાશ થઇ પોતાને દેશ ધીમા ધીમા પાછા ફરતાં મોજાઓ, હાલમાં થતા ફારસો કરતાં જાણે કે જુદોજ આનંદ ઉપજાવેચ, વળી થંડી ખુશનુમાં લહેકી સાથ રાત્રે ચંદ્રમા વખતે જાણે કે ચંદ્ર પણ આપણો એક સાથીજ હોય અને સાથે સાથે ચાલતો હોય તેવો દેખાવ અને તે ચંદ્રમાંથી દરીઆનાં પાણીમાં પડતી રોશની! અરે! આ સઘળા દેખાવો હું કેમ વર્ણવું! અરે આવા ખુલી હવામાં તંદુરસ્તી સુધારી મનને આપતી ફાંકડી મજાહ કરતાં બીજી શી ચીજ વધુ સરસ હોય! કુદરત તે કુદરત

અને માણસની બનાવેલી ચીજ તે બનાવટજ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જેઓ આવા નમુનેદાર કુદરતી હુન્નરોમાં મઝાહ લેવામાં કમનશીબ છે, તેઓ ખચીતજ કુદરતની પીછાણ કરનારાં નથી. સવારની થંડી હવામાં ફરવા જવાથી શરીરનું અરધું દુખ મટી જાય છે. ત્યારે આવા સુંદર દેખાવો અને મઝાહમાં જો ભાગ ન લેવામાં આવે તો કુદરત રૂઠે નહીં તો શું થાય? અને તેથી માણસને તરેહવાર ઉપદ્રવો, દરદો ઉપજે તેમાં શી નવાઇ! શું આ રીતની મઝાહ ન ભોગવનારાં કમનસીબ માણસોને કુદરતની ઉમદા મુફત આ લહેઝતને ધીકકારે છે એમ કહું તો શી નવાઇ! કેટલીક સ્ત્રી અને મરદો જુઠાં ટાહેલાં કરવામાં અને કજીઓ કંકાસ કરવામાં કશું ખોટું જોતા નથી અને તેમ કરી આવી ચીજેથી કમનશીબ રહી પોતાનું અને પોતાનાં બચ્ચાઓનું કેવું નખોદ વાળે છે?

દવા તેના ગુણ અને તેનાં પરીણામ.

દરેક જાતનાં કરીઆણું જે કહેવાતી દવારૂપી અસરો કરે છે તેને જ્યારે હમેશનાં વાપરવામાં આવે છે, દાખલા તરીકે ચાહે, કાફી, તંબાકુ, દારૂ, અફીમ, પેટંટ દવાઓ અને બીજી દવાઓ એ સઘળાં ઝેરો છે, તે શરીરની નર્વઝ (nerves) ને ઝેર સમાન છે, ત્યારે તે તંદુરસ્તી અને જીંદગીને ઘણે નહીં ને થોડે દરજ્જે પણ નુકશાનકારક અને નાશકારક છે, કારણકે તેઓ અંદરના સંચાઓને કોઇપણ જાતનો ટેકો આપ્યા વિના ઉસ્કેરે છે, એ ઉસ્કેરણીથી તેઓની (energy) શકિત વધુ ખપી જાય છે અને એ રીતે તેઓને પોતાનાં કામ બજાવવાને અશકિતવાન બનાવે છે. જયારે સાદો પુષ્ટિકારક ખોરાક, જે ભાગો મહેનતથી ખપી ગયા હોય તે શરીરને પાછા પુરા પાડી અંદરના સંચાઓને જોર આપે છે.

ઘણી દવાઓ (કરીઆણાં) જોર અને ગરમી આપતી હોય

એવું બતાવે છે પણ તે ગરમી જુઠી-બહારની છે. જે બહારની ગરમી આપણુને દીસે છે તે કંઇજ નહીં પણ માત્ર ખરી હાલતને છુપાવી, નર્વઝ (nerves)ની temperature માં ફેરફાર બતાવે છે, જે ફેરફાર, દવાની અસરથી થાકી ગયલી (nerves) નર્વઝનું પરીણામ છે.

દાકતરી વિદ્યા મરણ પામેલાં શરીરની તપાસ લઇ અથવા તે ઉપર અખતરા કરી પોતાનું અનુમાન બાંધે છે, પણ મરણ પામેલાં (મંદ) શરીરમાં અને જીવતાં (કામ કરતાં) શરીરમાં તફાવત રહે છે. અને તેમ કરવું ભુલ ભરેલુંજ ગણાશે. જેમકે એક સંચો અસ્થિર હાલતમાં હશે તો તેની ખામી જણાશે નહીં. પણ તે ચાલુ હાલતમાં હશે તો તુરતજ કયો ભાગ ખામીવાળો છે તે જણાશે. તેવીજ રીતે શરીર માટે પણ સમજવું. શરીર જ્યારે પોતાની ચાલુ (જીવતી) હાલતમાં હોય છે ત્યારે ફોરેન મેટર (foreign matter)-કચરો, ચોકસ ભાગોમાં ભેગો થવાથી શરીર પોતાનો આકાર બદલે છે અને તેથી એ ચાલુ હાલતમાં શરીરની ખામી સહેલાઇથી સમજી શકાય છે.

કેટલાકો કહે છે કે કુદરતી ઇલાજો તો (chronic) જુનાં-જડ ઘાલી બેઠેલાં દરદો માટે છે. જ્યારે (acute) શરૂઆતનાં દરદ માટે એ ઇલાજો નિરૂપયોગી છે. પણ એમ કહેવું, સાધારણ અકલવાળાં માણસને રૂચતું નથી. જેવું એક દરદ થયું કે તુરતજ તેના કાર્ય-સાધક ઉપાયો લેવા જોઇએ, જેથી તે દરદ જડ ઘાલી ગંભીર રૂપ ન પકડે. વળી શરૂઆતનાં દરદને સારાં કરવા કરતાં જુનાં દરદને સારાં કરતાં વધુ વખત જોઇએ છે, તે પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ.

જુવો, અય દુખીઓ ! તમારી નજર વધુ ઉઘાડો. તમારી સાદી અકલનો રૂડો ઉપયોગ કરો. એકની પુઠે બીજાએ ચાલવાની

મેંઢાની રૂઢી હવે દુર કરો. કારણ તેમ કરવાથી હજારો નહીં પણ લાખોનું સત્યાનાશ વળી ગયું છે માટે હવે ચેતો અને બીદાર થાઓ. જેમ જેમ વખત જાય છે તેમ તેમ જુની દવાઓ અસર કરતી નથી અને નવી દવાઓ શોધવી પડે છે. પણ એમ શોધવા છતાં દરદો તો વધ્યાંજ જાય છે. એનો અંત કયારે આવશે! યુરોપનાં રાજ્યો એક બીજાં સામે ટકાવ કરવા માટે નવાં નવાં હથીઆરો શોધતાંજ ગયાં અને વધારતાંજ ગયાં. જેનો બોજો રૈયત ઉપર વધતોજ ગયો. અને છેવટે લડાઇ જાગી અને તે પછી તેઓની અશાંત હાલત બની. ઘણેજ લાંબે છેટેથી અને ઘણીજ ઝડપથી ગોળીઓ ફેંકવાનાં વિગેરે હથીઆરો બનાવ્યાં, પણ તેનું પરીણામ એજ આવ્યું કે ગોળીઓ સીપાહેાનાં શરીરમાંથી એટલી તો ઝડપથી આરપાર પસાર થઇ જતી કે તેને ઘાની નિશાની પણ રહેતી નહીં. તેવીજ રીતે આ અકુદરતી ઇલાજોના શોધનારાઓનું પરીણામ હવે આવી પુગશે. ઘણાંઓ ઓપરેશન અને દવાઓ વિગેરેથી કંટાળી ગયાં છે, અને કંઇ નવીજ શોધમાં છે. જે કુદરતી ઇલાજો છે. જેનો ફેલાવો ધીમે ધીમે વધતોજ જાય છે. કારણ દરેક સમજુ શખ્સ તેની કિંમત પીછાણી શકે છે.

ઉપલી બાબદના ટેકામાં, જર્મની કે જે સાયન્સમાં ઘણું આગળ વધેલું છે ત્યાંના વિદ્વાનોનાં હાલની સાયન્સ અને દવા વિગેરે ઇલાજોના ગેરફાયદા વિષેનાં મત, દવા અને ઓપરેશન વિગેરેના હીમાયતીઓને ઘણું ચોંકાવનારૂં તેમજ આવકારદાયક થઇ પડશે.

૧૮૯૨ની ૮મી નવેમ્બરના Hamberg Newsમાં બર્લીનનો પ્રોફેસર ડો૦ એર્નસ્ટ શ્વેનીનજેર કે જે જર્મનીના પ્રીન્સ બીસમાર્કનો મેડીકલ સલાહકાર હતો કે જેને માટે લોકોને ઘણુંજ માન હતું અને તેની સામે એક શબ્દ પણ ઓચરવાનાં હીંમત કરતું

નહીં. કે જેને માટે તેના ધંધાદારીઓ (ડાકટરો) પણ સારૂં માન ધરાવતા તેવો મોટો મોભાદાર દાકતર Prescription Swindle નાં મથાળાં હેઠલ લખે છે, જે ઘણુંજ ધ્યાનથી વાંચવા જોગ છેઃ-

"સઘલાં મજબુત-સારી અસર કરનારાં **પ્રીસ્ક્રીપશનસના દહાડા પુરા થયા છે.** ફકત થોડાજ દાક્તરો તેઓની લાલ, લીલી અથવા સફેદ દવાની અસરમાં માને છે. તે એક નોધવા લાયક છે કે આપણે હજી સઘળી જાતની વાતો, કે જે ઉપર આપણે પછી હસી કાઢીએ છીએ, તે લોકોને કહીએ છીએ. આપણે (દાકતરો) હજી ઢોંગ કરીએ છીએ કે જે કાંઈ આપણી આગળના શખ્સોએ કર્યું તે વાજબીજ કીધું હતું. જો કે આપણે તેથી ઉલટુંજ જાણીએ છીએ. નરમ પ્રકારની ઠગાઇએ, ભુલની જગ્યા લીધી છે.

"એની શરૂઆત યુનીવર્સીટીમાં થાય છે. અહિંયાં (યુની-વર્સીટીમાં) કે જ્યાં સાયન્સના બનાવનારા ભેગા થાય છે અને કેમીસ્ત્રીનાં પરીણામો શોધવામાં આવે છે. જ્યારે પ્રોફેસર, શીખ-નારને દરદની વિગત આપે છે ત્યારે છેલ્લો પ્રારસ થીરેપ્યુટીકસ તરફ તેને (શીખનારને) દોરવવામાં બનેલો છે. જે માણસ જાણે છે (જે સાદી અકલ વાપરે છે) તે એકલોજ, હસવા સરખી બાજુ જુવે છે, કે જે મેડીકલ પર્યાંરૂપી વાર્તાની બક્ષેસમાં પડેલી છે.

'એક યુનીવર્સીટીનો માણસ **દરદ સારૂં કરવાના હુન્નર વિષે કશું જાણતો નથી.**

"દરદીઓ ઠગાવા માંગે છે અને ધારે છે કે ઉપાયો વગર (દવા વગર) તંદુરસ્તી આવી શકતી નથી. આપણે (દાકતરોએ) એટલો લાંબો વખત સુધી સમજાવેલું છે કે જેથી તેઓ (દરદીઓ) હમણાં (દવામાં) માને છે. આપણે રોજ ખોટી શકિતની વખાણ ગાઇએ છીએ.

"કુદરત, સાયન્સ વગર દરદ સારાં કરે છે.

"ફેફસાંના સોજા અને ટાઈફસના કેસમાં કોઇપણ ઉપાય નથી. પણ વધારે ધંધાદારી જાહેરાતથી લેટીન લખી જવામાં આવેચ (પ્રીસ્ક્રીપશન ચીતરી જવામાં આવેચ.) જ્યારે ભય પસાર થઇ જાય છે તોપણ તે દવાને આભારી હોય છે, પણ જો મોતનું પરીણામ આવેચ, તો એવું કહેવામાં આવેચ, કે દાકતરે તો તેની ફરજ બજાવી."

એજ મહાન પ્રખ્યાત દાકતર, બર્લીનમાં મેક્ષીમીલીઅન હારડન તરફથી પ્રગટ થતાં ઝુકુંફ્ટ પત્રમાં એક આર્ટીકલમાં જણાવે છે કે "આપણે (દાકતરો) કબુલ કરીએ છીએ, કે ઉંટ વઇદ (પાણીના ઇલાજોનો દાકતર), દરદો દુર કરવામાં ઘણું ફાંકડું કરી બતાવે છે પણ તે પૈસા કમાય તે જોવાને આપણે (દાકતરો) રાજી નથી."

એક દાકતર કરતાં એક ખેડુત વધારે સારી રીતે દરદ સારૂં કરી જાણે છે, તે માટે મેડીકલ સ્કુલોમાં જાણીતો થયલો પ્રોફેસર ડો૦ વુનડર લીક, શરીરનાં અંદરનાં દરદોની બાબત ઉપર લખેલી પોતાની ચોપડીમાં જણાવે છે કે દરેક ખેડુત અને કોઇબી બુઢી સ્ત્રી એક દરદ સારૂં કરવાનો (વૈરગતુ સાદા ઇલાજોનો) રસ્તો આપણને બતાવશે. કારણકે આપણે (મોટી પદવી પામેલા—શીખેલા દાકતરો) કોઇપણ ઉપાય જાણતા નથી.

શેમનીઝનો ડો૦ બી. મેસનેર "Treatment of the Sick at their Homes and Sick Clubs." નામની આર્ટીકલમાં ઘણીજ હીંમતથી મેડીકલ આધારે નીચે મુજબનાં વાકયો વાપડેછે:—

"દરદ સારૂં કરવાનો હુન્નર સીક માણસનાં ભલાંને માટે ફકત હસ્તી ધરાવે છે. અને નહીં કે તે હુન્નર, દરરોજની પ્રેકતીસમાં વપડાસ માટે, ઘણાંજ ગુચવણ ભરેલાં અને ખર્ચાલુ ઓજારો, તે દરદીને

આપી, દાકતરની શેખીને સંતોષવા માટે છે."

"હું એવાં અનુમાનમાં છું કે, દાકતરો, દરદ અટકાવવા માટે ખરેખર બીન શકતીવાન છે, એ ખરી બીના છુપાવવા માટે, એક દાકતર, ઈલાજોનો આ ખજાનો (દવા ને હથીઆર) વારંવાર વાપડે છે.

"ઘણા દાકતરો દવાના ઉપયોગને વલગી રહેછે. અને તેઓની (દવાની) અસર અજમાવવા માટેની એક ટક તરીકે, દરદનો દરેક કેસ ગણે છે. તેઓ, દવામાં કંઇ સારૂં કરવાની શકતીની શોધ ઉપર મંડે છે, ત્યારે તેઓએ જાણવું જોઇએ કે ઘણી દવાઓ તદન બીન જરૂરી છે. અને વલી ખરાબ પરિણામો નીપજાવવાને લાયકની છે. જો દરદીની હાલતમાં દવાના ઉપયોગથી ન ફાયદો થાય, તો શું એ વાજબી છે, કે લોકોએ આપણા (દાકતરોના) મોભાને માન આપવું જોઇએ?"

"આપણાં (દાકતરોનાં) એક તરફી કામથી આપણે (દાકતરો) આપણા પોતાના હરીફો ઉભા કરીએ છીએ."

"**યુનીવરસીટી તરફથી સુધારો થવો જોઇએ.** અને હાલની જરૂરીઆતને વધારે મલતા થઈ શીખવવાની, એક નવી રૂઢી રચાવી જોઇએ."

"મેડીકલ સ્કૂલે **સૌથી વધારે સાદા ઉપાયો** લેવા અને શોધવાની નેમ રાખવી જોઇએ, કે જે ઉપાયો શરીરના અંદરના ભાગો સાફ કરવા માટે અથવા દરદ સારૂં કરવા માટે બંધ બેસતા હોય છે. શરીરના ભાગો કાપી નાંખી અને લોહીનો જથો ગુમાવી નાખી ઓપરેશન કરવામાં અથવા દવાની અંદર ઇલાજોનાં સાધણો શોધવા ઉપર (સ્કૂલે) મચ્યા ન રહેવું જોઇએ. દાકતરોનાં ઓપરેશનને તાબે થવાને અથવા ફકત દવા અને ઝેરોથી સારાં

થવાને લોકો વધુવાર ઇચ્છતાં નથી. હવે એટલું તો ખુલી રીતે સાબેત થયું છે કે સારૂં થવાની ઓછી નુકસાનકારક રૂઢી હસ્તી ધરાવે છે. એટલું તો નકી છે કે મેડીકલ સ્કૂલોમાં પાણીના ઇલાજો શીખવવા જોઇએ. કારણ કે તેનાં સારાં પરીણામોની ના, પાડી શકાય તેમ નથી. અને બીજી બધી બાબદોની માફક એ સારી રીતે શીખવવાની જરૂર છે."

વલી એ હીંમતવાન દાકતર આગલ ચાલતાં પોતાના ભાઈ બંધ ગોઠીઆઓને (દાકતરોને) સમજાવે છે કેઃ—

આપણે—દાકતરો ભુલી જઇએ છીએ કે આપણી પ્રેકતીસમાં, આપણને માણસ જાત સાથે વરતવાનું છે, કે જે માણસ જાત વિચાર કરી શકે છે, કે જે દાકતરો શું કરે છે, તે જાણવાની ખાહેશ રાખે છે, કે જે સૈાથી વધારે સાદી, સૈાથી વધારે વાજબી અને ઘણીજ ઓછી ધાસ્તી ભરેલી રૂઢીઓથી. તંદુરસ્તી પાછી મેલવવાને ઇચ્છે છે. જો આપણે આપણા દરદીઓ સાથે બાજીઓ (પ્રપંચ) રમીએ અને જો curette. દાકતરી હથીઆર અને ગુહ્ય ભાગોમાં પીચકારી વાપડવાને, દરેક બનતી ટકે, આપણને પોતાને તૈયાર થયલા બતાવીએ; જો આપણે તાકીદની જરૂર વગર એનીમા વાપડીએ; જો આપણે ગલાંને કોસ્ટીક લગાડીએ અને વલગી જાય એવી મેલવણીઓ, કંઇપણ લાગવાથી જંલદીથી અસર થાય તેવી આંખો વિગેરેને લગાડીએ, જ્યારે કદાચ પૂરેપૂરી નિર્દોષ મેલવણીઓ દરદ સારૂં કરવાની ગરજ સારે; અથવા હાથ પગના ભાગોને કાપી નાંખવામાં અને ઘાનું કદ વધારવામાં, આપણી દાકતરી બાહોશી બતાવવાની આપણી જીજ્ઞાસામાં જો આપણને બેચેની ન હોય, કે જે કાપી નાંખેલા અવ્યવો બીજા ઇલાજો વડે બચાવી શકાતા હોય, તો જ્યારે આપણાં દરદીઓ આપણી સાથે કાંઇપણ વધુ વહેવાર રાખવાની (આપણા

આ કઢંગા ઈલાજો લેવાની) છેલ્લે ના પાડે, ત્યારે શું આપણે દાક્તરો અજાયબ થઇશું ?"

કેમીસ્ટો (Chemists) લઈ દોરેલા ઈલાજ કરનારાઓ (નીમ હકીમો)ની બરાબર છે, તે માટે ફ્રેંકફર્ટ-ઓન-મેનનો ડૉ૦ કુહનેર The Superstitions of Medicine and the Reform Movement in the Science of Healing નામની આર્ટીકલમાં લખે છે, કે હીસ્તરીઆના હુમલાથી પીડાતી એક છોકરીને બેલાડોના અને હીંગની મેળવણી આપવા માટે, હાલ અને હેમસ્ટેટની યુનીવર્સીટીએ ૧૬૮૮માં બાલન સ્ટેટમાંની એક સ્ત્રીને (ડાકણને) ગુનેહગાર ઠરાવવાથી બાળી નાખવામાં આવી હતી. તે ડાકણ સ્ત્રીએ, પોતાના બચાવમાં ફક્ત એટલુંજ જણાવ્યું હતું, કે આંકરાં વિગેરે દરદ ઉપર એ ઇલાજ સારો છે, એમ સમજ્યું હતું. તેથી તેણીએ તે દવા આપી હતી. જો કે એવીજ જાતની મેળવણી કરનારા, પેલી ડાકણના જેવુંજ મત આપે છે, તોપણ આજ ઉપાય એવીજ જાતનાં દરદ ઉપર હમણાં પણ વાપરવામાં આવે છે. ત્યારે આવી વિદ્યાના મુલ સિદ્ધાંત શું કહેવાય ? વિગેરે. હમણાં માણસો જેઓ કુદરતના કાયદાને માન આપી ચાલતાં નથી તેઓ સરદી વિગેરે અસરથી પીડાય છે અને સલેખમ તેઓ ઉપર હુમલો કરે છે ત્યારે સેનીગા (સેનીગા નામની દવા) ધરાવતો હમેશનો તૈયાર અને સાદો ઉપાય મુર્ખાઓ પાસે છે."

ઉપરનું છેલું વાક્ય પેટંટ દવા તથા કેમીસ્ટોને લાગુ પડતું હોય એમ દીસે છે.

લોખંડની બનાવટની દવા પીવાથી કંઇ શક્તિ આવતી નથી. જે માટે ન્યુમીસ્ટર, (Phisiological chemistry) ફીઝીઓલોજીકલ કેમીસ્ત્રી ઉપર લખતાં જણાવે છે કે "એટલું તો ખુલું દેખાય છે, કે લો-

ખાંડની બનાવટની (દવાની) શકિતની ગણત્રી, બીન અનુભવ ઉપર રચાયલી છે, કારણકે (એવી દવાથી) જે ફાયદો જણાય છે તે કંઇ તે લોખંડના ઉપયોગથીજ નહીં, પણ સાથે સાથે લેવામાં આવતા સુધારેલા ખોરાક અને સફઇ સુઘડઇની હાલતનું પરીણામ છે. તેની સફળતાને લગતું આ ઉંડાણ જડ ઘાલી બેઠેલું અને માનીતું મત, ના નહિં કહી શકાય એવી સાબેતીથી, બચાવ થઇ શકે તેમ નથી."

અય વાંચનાર ! આ માણસનાં મત સાથ મળતો થા અને લોખંડી દવા લઇ લોખંડી શરીર બનાવવાનો ઠગારો પહેલી ટકે દુર કરી ફકત કુદરતી ઇલાજોથીજ તારાં દરદ દુર કરી પહેલવાની શરીર બનાવ કારણ કુદરત તેમાં તુંને મદદ કરશે.

મરકયુરી ધરાવતાં મીક્ષ્ચરો જેવાં વાપરવાથી હાથ ઉઠાવવો જોઇએ. કારણકે ૧૮૯૩માં બર્લીનમાં ડૉ૦ એલ. લુવીન "The Side Effects of Medicines" માં લખે છે કે "The sublimate bandage has made many victims and the sub cutaneous injection of insoluble mercurial mixtures in the muscles often produces the same effect as the Ointment Cure of old-time doctors-paralysis of the soft parts, necrosis (bone disease), etc. Anyone attempting to deny the fact that mercury produces gangrene in the mouth, must do so in the face of obvious proof to the contrary, either through professional prejudice or on other grounds."

પ્રોફેસર એફ. લોફ્લેરે, ગ્રીફ્સવાલ્ડમાં ડીફ્થેરીઆ (diphtheria) નું જંતુ શોધી કાડયું હતું અને વળી કહે છે કે એ ઉપાય માટે તેણે અસરકારક રસી શોધી કાઢી હતી, પણ તે માટે

બર્લીનની ૧૮૯૪ની ૨૮મી નવેમ્બરની તારીખે "લીપઝીગ ડેલી ન્યુસ" માં, મહાન વર્શો નામનો વિદ્વાન, એ સીરમને જે ઉપમાં આપવામાં આવે છે, તે માટે ખબર આપે છે કે આજે મેડીકલ સોસાયટીની એક ગંજાવર મીટીંગ મલી હતી. વર્શોના મદદનીશ ડૉ૦ હાન્સમેને એન્ટી ટોક્ષીનથી જે ડીપ્થેરીઆના કેસ ટ્રીટ treat કરવામાં આવે છે તે માટે અસરકારક ભાષણ આપ્યું હતું. ઘણીજ સંભાલ ભરેલા અનુભવનાં પરીણામ તરીકે અને સખત તપાસ પછી, તેણે નીચલી બીના જાહેર કીધી હતી.

૧. લોફ્લેરે શોધી કાઢેલાં બેસીલસને ડીફ્થેરીઆનાં કારણ તરીકે સ્વીકારાય તેમ નથી કારણકે તે તંદુરસ્ત માણસમાં તેમજ આંખના સોજા વિગેરે દરદથી પીડાતાં માણસોમાં પણ જોવામાં આવે છે.

૨. ડીફ્થેરીઆના પુરેપુરા સંતોષકારક ઉપાય તરીકે તે સાબેત થયો નથી. કારણકે કેટલાક એવા રસી મુકેલા કેસો નોધવામાં આવ્યા છે.

૩. જ્યારે એ ઇલાજ ચોકસ નથી ત્યારે એ સ્પેસીફીક તરીકે ટકી શકે નહીં. એન્ટી ટોક્ષીનથી બચાંઓને સુઇયા મુકવા પછી મરણ પામ્યાં છે."

પ્રાણીઓ ઉપરના થોડા અખતરાઓ પછી તે ઇલાજો માણસ ઉપર લાગુ પાડી શકાય નહિં. તે માટે ૧૮૯૦માં લીપઝીગનાં 'The Aim and object of Modern Therapeutics' માં ગ્રીફ્સવાલ્ડનો ડૉ૦ શુલ્સ જણાવે છે કેઃ—

" પ્રાણીઓ ઉપરના થોડાક અખતરાઓ પછી અને દરદીઓ ઉપર થોડુંક અજમાવવા પછી, હમણાં ઉપાયો બહાર પાડવામાં

આવે છે. સાયન્સનાં ખોટે માર્ગે લઇ જનારાં ઓઠાં હેઠલ, તે ઇલ્લાજોની કિંમત, અખતરાઓથી સાબેત થયલી ધારવામાં આવે છે. અને જોકે તેની અસર શકમંદ છે તોપણ એ ઇલ્લાજો ચીતરી કાઢવામાં આવે છે. માનસીક રીતે તથા સાયન્ટીફીક આધારે આવી રૂઢી ધીક્કારી નાંખવી જોઇએ છે તો પણ એ ઇલ્લાજો રોજના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.''

દવાથી માણસ જાતનું કેવું સત્યાનાશ વલેછે, તે વિષે પ્રોફેસર એડોલ્ફ ફોટ, કોલોંમાં એન્ટી વેકસીનેશન કોંગ્રેસમાં આપેલાં ભાષણમાં નીચે મુજબ કહે છે:—

વઇદક વિદ્વાનોની વલણ એવી હોય છે, કે માણસ જાતને પોતાને ટકાવી રાખવાની જે કુદરતી શકતી અથવા ખાહેશ હોય છે, તેની હસ્તી માનવા ના પાડે છે, અને વલી તેઓ, જાણે કે કુદરતની મહાન શકતીઓની વિરૂધમાં માણસોને કાંઇ કાંઇ સમજાવવાની કોશેશ કરતા ઉપાધ્યાનો ભાગ ભજવે છે. તે વલી તંદુરસ્તી અને જીવનશકતી ઉપર, પોતાની સ્વતંત્ર સત્તા ચલાવે છે. અને મરકી જેવા રોગો જે હવે તો ઘણા વખતના નાબુદ થઇ ગયા છે, તે વીષેની ધાસ્તી માણસ જાતનાં મનમાં તાજીને તાજી રાખીને લોકો ઉપર (દાકતરો) પોતાનો કાબુ ચાલુ રાખે છે.

આગલ ચાલતાં એ પ્રોફેસર જણાવે છે કે:—"આ હકરૂપી મેડીકલ હુન્નર, સદીઓ સુધી, લોકો તરફથી સહન કરવામાં આવી ઓછે. અને ઘણાં કુટુંબોમાં પૈસાની આપ્તત અને છેડા વગરની દલગીરી દાખલ કરી, સુધરેલાં લોકોની જીવનશકતી એ મેડીકલ હુન્નરે વાપરી નાંખી છે (નાશ કીધો છે). કારણ કે જયારે કુટુંબનો એક અથવા વધુ સભાસદ, લાંબા વખતની ફરીઆદ (બીમારી) થી પીડાય છે, ત્યારે ઘણા સ્પેશીઆલીસ્ટો તરફથી,

ભારે ફી નીચવવામાં આવે છે, જોકે ખરી રીતે જોતાં તેઓની લાયકાત, જેટલી મોટી ફી લેવામાં આવેચ, તેટલી મોટી નથી. તેનો સવાલ બાજુએ રાખતાં; ત્યારે આપણે ઘણાં કુટુંબો વિષે વારંવાર સમજીએ છીએ, કે તેઓ દાકતરો અને કેમીસ્ટોનાં બીલો ભરવાથી ગરીબાઇમાં ઉતરી પડે છે. દાકતરો, જેઓએ ફેશનેબલ ઉપાયો, જેવા કે મોરફીઆ, કોકેન એન્ટી પાયરીન વિગેરે આપ્યા છે, તેઓથી હજારો માણસોનાં શરીર અને મગજની તંદુરસ્તી લુટઇ ગયલાં છે. હોસ્પીટલો અને એસાઇલમો ખીચોખીચ ભરાઈ ગયાં છે અને વારંવાર એનો વિસ્તાર વધારવો પડયો છે. વગર જરૂરનાં ઓપરેશનોના પરીણામમાં, ઘણાં લોકો બાપડાં, લુલાં, લંગરાં વિગેરે લાચાર હાલતમાં આવી પડયાં છે. અથવા દવાના કંટાલા ભરેલા રસ્તા પછી, બાપડાંઓએ તેઓનાં નહીં સારાં થઇ શકે એવાં દરદો માટે, મોતનોજ ફકત છેલો ઉપાય શોધ્યો છે." (આપઘાત વિગેરે નિપજે છે).

હાલના ઇલાજો ભૂલ ભરેલા પરિણામવાલા અને સાયન્સથી ઉલટા છે જે વિષે ડો૦ ઓસટરલેન તેની "Hand Book of Remedies" નામની ચોપડીમાં લખે છે, કે થીરેપ્યુટીકસની વિદ્યામાં અને ઇલાજોના ઉપયોગમાં, ભૂલ ભરેલાં અને ખોટાં પરીણામનો મોટો જથો, આપણને માલમ પડે છે કે જેવાં પરીણામ, શીખવાની બીજી કોઇપણ ભાષામાં માલમ પડતાં નથી. કારણકે જે કંઇ ઘણું શીખવવામાં આવે છે, તે કંઇજ નહિં, પણ, માણસ જાતની કલ્પના શકિતની ઉપજ છે. અને તેને સાયન્સ કહેવી નાલાયક છે, કારણકે તે કંઇ અનુભવ ઉપર રચાયલી નથી.'

બીજી જગ્યાએ તે ડો૦ લખે છે કે "આપણે દાકતરો દવાને ઉપાય

તરીકે ગણીએ છીએ અને આપણાં દરદીઓને તે આપીએ છીએ, કારણકે દવાના ફાયદા ભરેલું કામ, અને નકી ફાયદો, એટલીજ કંઈ ચોકસ બાબદો નથી પણ આપણે માની લાઇએચ, કે એ દવા સારૂં પરીણામ નીપજાવવાને લાયક છે. જો કે આપણો અનુભવ બીલકુલ સાએતી જેવો નથી.”

દવાથી દરદો સારાં થતાં નથી. તે માટે મેડીકલ ધંધાના સભાસદોની અશકિત વિષે, વીએનાનો ડૉ૦ નોથનાજેલ, હાલ ખાતે મલેલી કુદરતી રીતે સારૂં કરનારા અને દવાથી સારૂં કરનારાઓની કોંગ્રેસમાં સ્વીકાર કરે છે કે

“રોગમાંથી સાજા થવું જે છે, તે કામ તો આપણાથી (દાકતરોથી) બજાવી ન શકાય, એવાં કુદરતી કાર્યોને આભારી છે. કોઇ દરદને ઝેરી રૂપ લઈ લેતાં અટકાવવાના ઇલાજો, આપણા હાથમાં આવેલા છતાં, આપણે હજી પણ એમ કહી શકીએ નહીં, કે ટયુમર અથવા પાથાં જેવાં દરદો સાજાં કરવાને, આજે આપણે આપણા વડવાઓ કરતાં વધારે શકિતવાન થયા છીએ. આપણે જે કરી શકીએ, તે માત્ર એટલુંજ કે સોજા આવવાની વલણને કાબુમાં રાખી શકીએ.

“આપણાં (દાકતરોનાં) હાલનાં ગમે એવાં જ્ઞાન છતાં, એક રદ થયલું સેલ–Cell આપણે નવું ઉપજાવી શકતા નથી. હાલ તો આપણે માત્ર શરીરના અવયવોને ચોકસ વસ્તુઓ પુગી પાડવા જેવી અસરજ, માત્ર ઉપજાવી શકવાની હાલતમાં છીએ.

એજ ડૉ૦ આગલ ચાલતાં જણાવે છે કે “અલકોહોલ, મોરફીઆ અને ડીજીટેલીસ, દરદની નિશાની દુર કરેચ, પણ દરદ પોતે સારૂં થતું નથી. દવાના ઉપયોગથી, ખરી રીતે આપણે દરદ સારૂં કરી શકતા નથી. આપણે ફકત દરદની નિશાનીજ હાંકી કાઢીએચ.”

પ્રખ્યાત પ્રોફેસર ડૉ૦ ફોન નુસઓમ ખુલ્લી રીતે જણાવે છે,

કે જે દવા, પીવામાં લીધામાં આવે છે, તે દરદવાલા ભાગ સાથે, હમેશાં સંબંધ ધરાવતી નથી.

એન્ટીસેપટીક ઉપાયો શું સારી અસર કરનારા છે? તે માટે ૧૮૮૪ની બર્લીન મેડીકલ કોંગ્રેસમાં ૨૧મી જાનેવારીએ આ શબ્દો ઓચરાયા હતા કે

"Professor Buchner considers the use of antiseptic remedies harmful, for they act more powerfully as poisons on the tissues than on the resisting fungi."

વીએનાની, વીએડેન હોસ્પીટલમાંના સીફીલીસના (ગરમીનાં દરદના) ખાતાંના ચીફ મેડીકલ ઓફીસર ડૉ૦ જોસફ હેરમાન પોતાની બનાવેલી ચોપડી "There is no such thing as Constitutional Syphilis" માં જણાવે છે કે :-

"કોઇ વઇદિક વસાંણુંના ઉપયોગથી, કોઇ દરદ ઉપર દેખાઇતી સારી અસર જણાય, તે ઉપરથી તે દરદની જાત અને હાજરી વિષે ખાત્રી પુરવક અનુમાન બાંધવું, એ, દરદોને પારખવાના કામમાં, એક મોટામાં મોટી ભુલ છે. એવું અનુમાન બાંધવાથી તો, માણુસ જાતનાં શરીરની અંદર દુખ દરદને આપોઆપ સારાં કરવાની, જે શકિત મુકાયલી છે, તે શકિતની હસ્તીજ જાણે આપણે (દાકતરો) ના પાડીએ છીએ, એવાં અનુમાન તે વઇદક વિદ્યાના તમામ ધતીંગોનાં મુલરૂપ તથા ઉંટ વઇદાંના મુલ પાયા સમાન છે."

શું દાકતરો ડાયગનોસીસ સારી રીતે કરી જાણેચ? (દુખ ઓલખી શકેચ?) જે માટે બીજાં વરસનાં નવાં 'મેડીકલ સાયન્સ' માં, ડૉ૦ જી. ફોન એલ. નીચે મુજબ જણાવેચ :-

"સુધરેલી દુનિયામાં, દાકતરી વિદ્યાના ઘણા હરીફો છે; ઉત્તર

અમેરીકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના વર્તમાન પત્રોમાં, તે માટે જેટલી જાહેરાત આપવામાં આવેછે, તેટલી કોઇપણ ઠેકાણે આપવામાં આવતી નથી. જ્યાં કુદરતી કાયદાથી સારા કરવાના ઇલાજો સામે, દાકતરોએ ચાલુ લડાઇ કીધી છે. પણ તે કંઇપણ મોટી અસર વગરજ કીધી છે. અમેરીકનો ઉપયોગી માણસો છે. જેઓથી ઘણું શીખવાનું છે. દાખલા તરીકે "ન્યુયોર્ક વર્લ્ડ" (યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં સૈાથી વધારે અગત્યનાં વર્તમાન પત્રમાંનું એક) ના અધીપતીએ, એક સ્ત્રી કે જેણીને સામાન્ય નબલી તંદુરસ્તીની ધારવામાં આવતી હતી, તેણીને સાત જુદા જુદા દાકતરો પાસે જવાને, અને તેઓની સલાહનો રીપોર્ટ કરવાને રોકવામાં આવી. તેનું પરીણામ નીચે મુજબ આવ્યું :—

"તેણીની બારીક તપાસ કીધા પછી, એકે (દાકતરે) જણાવ્યું કે "ઘણી નબલઇ" થી પીડાતી હતી બીજાએ "મેલેરીઆ", ત્રીજાએ "ન્યુરેલજીઆ", ચોથાએ "ડીસપેપસીઆ", પાંચમાએ "એનીમીઆ", છઠાએ "ગંભીર આંખની અડચણ" અને સાતમાએ "હોજરીનો બગાડો" સુચવ્યું. (કોઇપણ દાકતરનું એક સરખું મત નહીં.) પહેલા છ દાકતરોએ તેણીને સારી રીતે સારી થવાની ખાતરી આપી દવા ચીતરી આપી.

"ન્યુયોર્ક વર્લ્ડ" પત્રે આ બાબદને એવી રીતે લખી, કે દાકતરોને ગભરાવી માર્યા. તેઓ પોતાના ડીપલોમા માટે ઘણા મગરૂબ હતા, તોપણ, તેઓ સઘલાને કબુલ કરવું પડ્યું હતું કે વર્લ્ડ પત્રે જે લખ્યું, તે તેઓએ કીધું હતું.

"તે ઉપરથી બીજા રીપોર્ટરે, તેજ દાકતરોની મુલાકાત લીધી અને નીચલી ટીકા કીધી.

"પહેલા દાકતરે પોતાની ડાયરીમાં જોઇ કહ્યું, કે હા, જેમ કહેવામાં આવે છે તેમ, મેં લખી આપ્યું હતું, પણ તમારાં પત્રમાં જાહેરાત માટે, મારે બીજું કંઇપણ વધારે ઉમેરવું નથી.

"બીજાએ જણાવ્યું કે 'તેને ગુચવણ ભર્યું લાગ્યું, અને ઉપાય તરીકે પાંચ ખાના (પાંચ વખત ખોરાક લેવા) કહી મેલેરીઆ જાહેર કીધો હતો.

"ત્રીજાએ જણાવ્યું, કે જો કે હું તમને કંઇપણ મત આપવાને ના પાડું છું તોપણ જે કંઇ મીસ.બ્લીસે (પહેલા રીપોર્ટરે) કહ્યું, તે ખરૂં છે. એ સ્ત્રી માટે, મેં મારાં જ્ઞાનનો સૌથી સરસ ઉપયોગ કર્યો હતો.

ચોથાએ, પોતાની ડાયરી અને પ્રીસ્ક્રીપશનમાં જોઇને કહ્યું, કે ડાયગનોસીસ અને પ્રીસ્ક્રીપશનો ખરાં છે. પણ મને સવાલ પુછવાની, હું ના પાડું છું.

"પાંચમાં, છઠાં અને સાતમાં અનુભવવાલાં સ્ત્રી દાકતરો હતાં. પાંચમાએ તો, કોઇપણ જાતની વાતચીત કરવાનીજ ના પાડી છઠાંએ જણાવ્યું, કે ડાયગનોસીસ ખરાં હતાં, અને ઉપાય ઉપયોગી થઈ પડયા હોત, સાતમાએ તો રીપોર્ટરને નહિ જોવાનું ડહાપણ વિચાર્યું, અને તે માટે માંદગીનું બહાનું કાઢયું.

"લેડી રીપોર્ટર, કે જેણીને સૌથી વધારે પ્રખ્યાત દાકતરો તરફથી છ પ્રીસ્ક્રીપશનસ મલ્યાં હતાં. પણ તેણી ઉપલાં કોઈપણ દરદથી પીડાતી એમ માની શકતી નથી. એટલુંજ નહિં, પણ જેઓએ તેણીને મેલેરીઆ છે, એમ કહી રોજના પાંચ ખાના

લેવા જણાવ્યું હતું, અને પાચન શકતીની ફરીઆદ માટે, ટોસ્ટ ના ત્રણ મોટા ટુકડા લેવા ફરમાવ્યું હતું. તેઓમાં પણ જરાએ વિશ્વાસ ન હતો.

"વર્લ્ડ પત્ર જાહેર કરે છે, કે 'આપણા સાયન્ટીફીક માણસોનું ગ્નાન, આ સાબેત કરે છે. જેઓએ પોતાના ધંધાની મોનોપોલી બનાવી છે, અને યુનાઇટેડ સ્ટેટસની સતા તરફથી, તેઓના શહેરી ભાઇઓને લગતી, મરણ જીવનની બાબદો ઉપર રાજ, કરવાને હક ધરાવેછે.'

"આપણને (જર્મનોને) આપણાં ત્રાન્સ એટલાંટીક રીપબ્લીક માફક છુટ નથી, તો પણ કુદરતના કાયદાથી સારૂં કરનારા દાકત -રોએ, અજાયબી પમાડનારાં પ્રીસ્ક્રીપશન્સ, અને ખોટાં ડાયગ નોસીસ ઉઘાડાં પાડયાં છે. જેથી (એવાં ખોટાં પ્રીસ્ક્રીપશન્સ અને ડાયગનોસીસથી) દરદીઓએ વરસો સુધી ખમ્યું છે. એટલું ઉમેરેલું વાજબી લેખાશે, કે એક માણસ દરદીઓની મુર્ખાઇ તરફ અજાયબી દેખાડયા વિના રહી શકતો નથી, કે સર્ટીફીકેટ પામેલા માણસો તરફથી, સઘલું સ્વીકારવામાં આવે છે. એવું ધારીને, કે જેઓ લેટીન કે ગ્રીકમાં માહીતગાર નથી, તેઓ કંઇપણ જાણતા નથી. તો પણ માણસોએ વધારે ખુલી રીતે જોવાને શરૂ કીધું છે, અને હવે પછી આવતી માંદગી, સઘલા અગ્નાન વહેમોને ભાંગી નાંખવાની મદદ કરવામાં બાકીનું કરશે."

ઉપર જણાવેલાં, પ્રખ્યાત દાકતરોનાં મત આપવાની મતલબ, કંઈ દાકતરોને ધીકારવા માટે નથી. પણ એ કહેવાતી સાયન્સથી, માણસ જાતને કેટલું નુકસાન થાય છે, તે દરદી વર્ગ ઘણી સારી

રીતે સમજી શકે, અને દરદો સારાં કરવાની જુની રૂઢીથી હવે દુર રહી, કુદરતી ઇલાજો તરફ, તે વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાય, તે માટે છે. અલબત દાકતરોનો કંઈપણ વાંક નથી, તેમાં કંઇ શક નથી. કારણ કે તે બાપડાઓને તો, પેલી કહેવાતી વિદ્યાના આધારે, જે શીખવવામાં આવ્યું, તેનો તેઓએ અભ્યાસ કરી, તે પ્રમાણે વર્તવા માડયું છે. પણ તેથી કંઇ ભલા દાકતરોએ Allopathy નેજ વલગી રહેવાનું નથી, પણ હમણાં આગલ વધેલા વખતમાં તો હવે કંઇ નવુજ કાઢવું જોઇએ. હવે Allopathy તો જુની ઘરડી ડોશી થઈ ગઈ છે. તેથી તેઓએ પોતાના દરદીઓને કંઇક કુદરતી ઇલાજોથી, તેઓનાં દરદો દુર કરવાની વલણ પકડવી જોઇએ.

કુદરતી ઇલાજોના મહાન શોધકોનો હેવાલ.

વોટર કોમ્પ્રેસના શોધક, **સ્ક્રોથ**નો જનમ, ૧૭૯૮ માં થયો હતો. તે સાત વરસનો પણ ન હતો, તેટલાં તેનો બાપ મરણ પામીઓ હતો. ખેતી કરવા ઉપરાંત, સ્ક્રોથ બીજો પણ ધંધો કરતા. એ ધંધાને લીધેજ, એક વખત એવો બનાવ બન્યો, કે જેથી સ્ક્રોથની વોટર કોમ્પ્રેસની રૂઢી, આડકતરી રીતે હરતીમાં આવી. ૧૮૧૭ માં એક ઘોડાએ સ્ક્રોથને લાત મારી જેથી તેનું જમણું ઘુંટણ ખરાબ રીતે કચડઈ ગયું. તે ભાગને, તે વખતના દાકતરોની રૂઢી પ્રમાણે સારવાર કરવામાં આવી. પણ તેનું પરીણામ અપૂર્ણ ઇલાજમાં આવ્યું. આસપાસના સાંધાઓ અને હાડકામાં ઘણો સોજો રહ્યો, જેથી સ્ક્રોથ લાંબો વખત સુધી, ઘુંટણ વાલી શકયો નહીં. અને તેથી તે લંગડો રહયો. આ અકડી ગયલા પગથી, કુદરતી રીતે તેનું પોતાનું બહારનું કામ ઘણું અટકયું. તે પોતાનાં ભરેલાં ગાડાંની બાજુએ ચાલી શકતો નહીં:

પણ ગાડાં ઉપર ચઢી બેસવાની ફરજ પડતી હતી. આવી હાલતમાં એક દીવસે સાધુજી મલ્યા. તેવણે જો કે ઘોડો, ભરેલું ગાડું ખેંચતો અને પોતે એક જુવાન માણસ છતાં ચાલવાને બદલે, આવી રીતે સ્વારી કરવા માટે ઠપકો આપ્યો. સ્કેાથે પોતાની કમનસીબી જાહેર કીધી જે ઉપરથી સાધુજીએ, દીવસમાં ઘણી વેલા થંડાં પાણીથી, તે ઘુંટણને ધોવાની સલાહ આપી. પણ તેજ વખતે સાધુજીએ, તે સુજેલા ભાગ ઉપર, લાકડાંનો એક નાનો અણીવાલો ટુકડો ઘોંચી ઘાલ્યો. અને તે લોહીથી ખરડાયલોજ ટુકડો, ગજવાંમાં મૂકી સાધુજીએ ચાલવા માડયું.

સ્કેાથ ચપલ બુદ્ધીનો હોવાથી, આ ભેદ સમજી ગયો. કે ખરો ઇલાજ તો, થંડું પાણી લગાડવાનોજ છે.

તેને કામનો એટલો તો ભારે બોજો હતો, કે દીવસમાં ઘણી વેલા જખમી ભાગને ધોઈ શકયો નહીં. તેથી તેણે ઘણી સગવડતા ભરેલી રૂઢી (વોટર કોમ્પ્રેસ) શોધી કઢી. એક મોટો ભીનો પાટો (કપડાંનો ટુકડો) તેણે ઘુંટણ ઉપર બાંધ્યો. તે ભીના પાટા ઉપર એક સુકો પાટો બાંધ્યો. અને ઘણોજ વખત સુધી રહેવા દીધો. પણ જયારે પેલો ભીનો પાટો સુકઈ જતો, કે તુરતજ પાછો બીજો ભીનો પાટો મુકતો. આ ભીના પાટાની અસર, ઘણી ફાંકડી થઈ. તેણે રાત્રે વધારે જાડો પાટો વાપડયો અને તે ઉપર ફ્લેનલનો પાટો વિંટાલ્યો. એવી જાતના ચાલુ પાટાથી, ઘુંટણનો સોજો ઘણોજ ઓછો થઇ ગયો. અને ખાસ કરીને રાત દરમીઆન, જે દરદ સ્કેાથને ખમવું પડતું, તે પણ ઓછું થતું ગયું. અકડી ગયલા સાધા, એટલા છુટા થવા લાગા, કે આ-

સરે દશ અઠવાડીઆં પછી, તેનો દરદવાલો પગ, બીજા પગની માફક વલણ લાગ્યો. તેથી કયો પગ દરદવાલો હતો, તે પણ કહેવાનું અશકય બન્યું.

આ ઇલાજ અને પરીણામથી, સ્કોથની રૂઢી (વેાટર કોમ્પ્રેસ) નો પાયો નખાયો. પોતાની ફતેહ પછી, પોતાના આડોશી પાડોશી, અને જનાવરોને થતા ઘા, અને અકડી ગયલા ભાગો વિગેરે ઉપર, એ રૂઢી સ્કોથે વાપડવા માંડી. એ તો ફકત શરીરનાં બહારનાં દરદ ઉપર ફતેહમંદ નીવડયું. તેથી કંઇ સ્કોથ બીરાદર સંતોષ પામ્યો નહીં અને પાટાની જુદી જુદી સાઈઝ અને આકારો બનાવા માંડયા અને શરીરની અંદર થતાં દરદો, જેવાં કે પાચન શકતીના નબલા પડતા ભાગો, લીવર, કીડની વિગેરે દરદો ઉપર એ ઇલાજો અજમાવી, સ્કોથ સાહેબ એક પગલું આગલ વધ્યો. તે પોતાના ખેતીવાડીના અનુભવ ઉપરથી ખાત્રી ભરેલો બન્યો, કે જેમ રોપાઓને (warm moisture) ગરમ ભીનાસની જરૂર છે તેમ માણસ તથા જનાવરને પણ તેની તેટલીજ જરૂર છે. કે જે warm moisture આ પાટાઓથી મલતી હતી. અને તેથી દરદીઓ ઘણાં જલદી સારાં થતાં હતા. સ્કોથ કુદરતનો ઘણો શોખીન હતો. તેણે જોયું, કે જયારેથી જનાવરો જખમી થતાં, અથવા સીક પડતાં, તો કુદરતી રીતે તેઓ ખાણું ન લેતાં, એકાંત જગ્યામાં જઇ પડી રહેતાં. તેજ મુજબ માણુસ સાથે પણ વરતતો. એટલે માણુસ સીક પડતાં, તેને ઝાઝો ખોરાક આપતો નહીં. સ્કોથ એવાં અનુમાન ઉપર આવ્યો, કે તંદુરસ્ત માણુસને પાણીની ઝાઝી જરૂર રહેતી નથી. કારણ તેથી જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણુમાં પરસેવો પડે છે અને વધારે ઠાકવી નાંખે છે. તેથી તે સુકા અને નકર ખોરાકનીજ ભલા-

મણ કરતો. જે તેણે પોતા ઉપર, તેમજ બીજાં દરદીઓ ઉપર અજમાવી, પૂરેપૂરી ખાત્રી કરી હતી. તે એવું પણ જણાવતો, કે કોઇપણ જાતની માંદગી દરમીઆન, જો તાવ આવે તો તે એક સારી નીશાનિ છે. કારણ કે દીલનું દુખ બહાર કાઢી નરમ પાડવાને તે એક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તે દાકતરોને તો, એક કાંટા સમાન હતો. કુદરતી રીતે સારૂં કરી, જાણે કે તેઓના ધંધાને હાની પુગાડતો.

આરનોલ્ડ રીકલી ૧૮૨૩ માં જનમ્યો હતો. તે (light, air & sun baths) હવા, ઉજાસ અને સુરજના બાથોના ઇલાજોની રૂઢી સ્થાપનાર હતો. રીકલી કહે છે, કે જયારે તે નાનો હતો, ત્યારે તે પોતાનું શરીર, ગરમ, જીંદગી આપનારાં સુર્યનાં કીરણો તરફ ખુલ્લું મુકતો. ધુમસ અને **ભીનાસવાલી** જગા, તેને અસુખસમાન હતી. માર્ચ મહીનામાં, જયારે વસંત રૂતુની નિશાની દેખાતી, ત્યારે સ્વીટઝરલેન્ડમાં, પોતાનાં ગામમાં, ઘર નજદીક પોતાનાં કપડાં કાઢી, નીચે પાંથરી, સુર્યનાં તડકામાં, તે ઉપર સુતો. જો તડકો અચ્છો ન હોતો, તો ફકત પંદરથી વીસ મીનીટજ, એવી રીતે સુતો, પણ જયારે તડકો પ્રાંકડી રીતે પડતો, ત્યારે વારંવાર તે એકેક કલાક તડકામાં પડી રહેતો. ત્યારપછી, તે કપડાં પહેરી (પણ જંગલમાં નાગો) ચાલતો ફરવા જતો. સુરજનાં તડકાંથી, તેને ગરમી મલવા પછી, શરીરને ઠંડક આપવા માટે, ફરવા જતો. પણ જયારે સુર્ય ઘણો તપતો, અને ફરવાથી ઠંડક ન મલતી, ત્યારે એક નાલાં નજદીક (sun bath) સન બાથ લેતો, પછી તુરતજ નાલાંમાં ઝીપલાવતો. એ રીતે, તેને ઠંડક મલતી ત્યાં સુધી, પડી રહેતો. રીકલી કહે છે, કે જો કે મારો બાંધો સારો હતો,

તોપણ આ બેવડા બાથથી, મારૂં જોર અને જીવન શકતી વધવાથી મને ઘણીજ મઝાહ મલતી. જેઓ બીછાણાં ઉપરથી ઉઠી ન શકતાં હોય, તેઓ માટે (Steam bath) વરાલનો બાથ આપવા કાજે, એપેરેટસ શોધી કાઢયું હતું. તે એમ પણ કહેતો, કે ઉપાય તરીકે પાણીના ઉપાયો કરતાં આ સન અને વરાલનો બાથ, ઘણીજ સારી અસર કરનારા છે. એવું તેણે પોતા ઉપર અજમાવેલા અનુભવ ઉપરથી, સાબેત કીધું હતું. તે કહેતો, કે એ (air and light) હવા ઉજાસનાં બાથ, nerves ની ઉપર નમુનેદાર અસર કરેછે. તે એમ પણ કહેતો, કે જો એ બાથોથી તમારાં શરીર ઉપર સુંદર પરીણામજ નીપજાવવું હોય, તો સઘલાં કપડાં કાઢી નાંખી નગન હાલતમાંજ લેવો. જેઓ મોટાં શહેરમાં હવા ઉજાસ વગરની અંધારી કોટડીમાં રહેછે, તેઓ ફીકાં ફચ અને લોહી વગરનાં બને છે, તો (ડીસ્પેનસરી) દવાખાંનાની હારો ઉઘાડવા કરતાં હવા ઉજાસનાં ઘરો ઉપરાંત, સખાવતી શખ્સોએ (air and light) હવા ઉજાસના બાથ લેવાની લોકોને સગવડતા કરી આપવી જોઇએ.

ફાધર નીપ ૧૮૨૧ માં જનમ પામ્યો હતો. તેનો બાપ ગરીબ વણકર હતો. થોડો વખત તેણે પણ એક વણકર તરીકે કામ કીધું. પણ એકવીસ વરસની ઉમરે, તેને એક પાદરી થવાનું ભાવી આવ્યું, અને તેનો અભ્યાસ શરૂ કરવા, પાદરીઓની મદદ માગવા ગામે ગામ રખડતો. છેવટે બીશપ થવાને ભાગ્યશાલી નીવડયો. તેને એટલું તો કામ કરવું પડતું, કે તેનું જોર ઘટી ગયું, અને ખઇની નીશાની જણાવા માંડી. મ્યુનીચના એક પ્રોફેસર દાકતરે, તેને સારો કરવાની પોતાની ઘણીજ બનતી કોશેશ કીધી,

પણ ફોકટ. એ રીતે નીપની એક પાદરી થવાની આશા દુર થતી ગઇ. જયારે તે ઘણોજ સીક હતો, ત્યારે પહેલા જર્મન પાણીના દાકતર હાનની, પાણીના ઇલાજોની નાની ચોપડી, તેના હાથમાં આવી. આ ચોપડી વાંચવાથી પાદરી સાહેબને નવી તેજી આવી, અને પોતાનું દરદ, હદ કુદાવી જાય તે અગાઉ, એ ઇલાજો અજમાવા લાગો, તેથી પહેલે કરતાં તેની તંદુરસ્તી સુધરતીજ ગઈ. એ રીતે ઉતેજન મલ્લવાથી, તેણે બીજાઓ ઉપર પણ એ રૂઢી અજમાવી. દુનિયાના સઘલા ભાગોમાંથી; એ પાદરી સાહેબ આગલ દરદીઓ આવવા લાગ્યાં. દાકતરોનું ધ્યાન પણ એ તરફ ખેંચાવા લાગ્યું. તેથી પોતાના દરદીઓ સાથે, દાકતર બીરાદરોબી, એ ઇલાજો નજરે જોવા અને શીખવા, ભલા પાદરી આગલ્લ પધારતા. એટલુંજ નહિં, પણ શીખ્યા પછી, એ ભલા દાકતરો, પોતાનાં ઇલાજોનાં પાણીના ધામો (ખાતાંઓ) સ્થાપતા, જ્યાં નીપની રૂઢી પ્રમાણે દરદીઓને સારાં કરતા.

ફાધર નીપ જણાવે છે તેમ, સઇએડ અને તાઇફસ તાવથી પીડાતાં દરદીઓને, જો થંડાં પાણીમાં બેસાડયાં-wash કર્યાં હોય, તો ઘણી ઝડપથી તેઓ સારાં થઇ શકે. નીપ ઉઘાડે પગે ચાલવાનું, થંડા packings, Douches અને સઘલી જાતના બાથોની ભલામણ કરે છે. જેઓ ઉંઘ ન આવવાની બીમારીથી પીડાતાં હોય, ને મોરફીઆ, સલફોનલ, પેરેલડીહીડ અથવા બીજાં નારકોટીક ઝેરો લઈ, ઠાકયાં હોય, તેઓને ઠંડા પાણીમાં ફકત ત્રણ મીનીટ બેસાડવાથી અચ્છી ઉંઘ આવે છે.

લુઇ કુહને, હીપ અને સીટઝ બાથનો તથા unity of diaseses એટલે સઘલાં દરદોને એકજ આકારમાં, શોધનાર હતો,

જે હાલના કેટલાક દાકતરોના ધ્યાનમાં ઉતરતું નથી. પણ એની રૂઢીથી, ઘણાં ભયંકર દરદો સારાં થવા પામ્યાં છે અને ઘણાઓને મોટી અજાયબીમાં નાખ્યાં છે. વીસ વરસ પુરાં કર્યાં પછી, લુઇ કુહનેનું શરીર હમેશ મુજબ કામ કરતું નહીં. તેનાં ફેફસાં અને માથાંમાં સખત દુખાવો થયો. તેણે દાકતરોની મદદ લીધી, પણ તેમાં તે નિષ્ફલ નીવડયો. તેનો પીતા પણ, દાકતરોની દવા લેવા છતાં, stomach હોજરીનાં કેનસરથી મરણ પામ્યો હતો. કુદરતી સાધણોથી દરદો સારાં કરતી (nature cure) ની મીટીંગમાં, પોતાને થતાં દરદ માટે પુછતાં, તે ઉપર વોટર કોમપ્રેસ—પાણીના કટકા મુકવા જણાવ્યું. તેનું ફાંકડું અસરકારક પરીણામ આવ્યું. ત્યાર પછીથી તે મીટીંગમાં નિયમીત હાજરી આપતો. લીધેલી દવાઓની અસરથી, તેની હાલત જ્યાંસુધી તે ખમી શકયો નહિં ત્યાંસુધી વધારે ને વધારે બગડતીજ ગઇ. તેની હોજરીમાં (stomach) માં વંશપરંપરાનું કેનસર થયું. અને ફેફસાં થોડે અંશે બગડી ગયાં. જ્યારે તે ઘરની બહાર ખુલી હવામાં જતો, ત્યારેજ તેનો માથાંનો દુખાવો નરમ પડતો. પણ શાંત ઉંઘ, કે કામની તો વાતજ ન કરવી. અલબત, જોકે તેનો ચહેરો ગુલાબી દેખાતો, પણ ખરી રીતે જોતાં, શરીરમાં તેમ ન હતું. તોપણ કુદરતી ઇલાજો તે સારીરીતે લેવા લાગ્યો. તે વખતે, હાલની રૂઢી (હીપ અને સીટઝ બાથ) તેણે શોધી. તે પ્રમાણે પોતા ઉપરજ અજમાવી તેમાં તે ફતેહમંદ નીવડયો. તેની હાલત રોજ ને રોજ સુધરતી ગઇ. અને બીજાંઓ પણ, તે પ્રમાણે ચાલતાં, સંતોષ પામ્યાં. પહેલાં દરદીઓ તેમજ દાકતરોએ તથા ખુદ કુદરતી ઇલાજવાલાઓએ પણ, તેની રૂઢીને ધીકારી કાઢી. ત્યારપછી તેણે પાણીના ઇલાજોથી દરદો સારાં કરવાનું ખાતું ખોલ્યું. અલબત પહેલે દરદીઓએ ઝાઝી મુલાકાત

લીધી નહીં. પણ થોડા કેસો, જે ઘણા ફતેહમંદ નીવડવાથી, લોકોની ખાતરી થવાથી, ધીમે ધીમે તેની વિખ્યાતી વધતી ગઇ. જોકે તેના ઉપર કામનો બોજો વધતો ગયો, છતાં તેની નવી રૂઢીથી તેની સામે સારીરીતે ટકાવ કરી શકયો. એ રૂઢી એટલીતો ફતેહમંદ નીવડી, કે જે ઊપરથી કુહુને કહે છે, કે દરેક દરદ સારૂં થઇ શકે છે. પણ તે ભાર મૂકી જણાવે છે, કે દરેક દરદ સારૂં થઇ શકે, પણ દરેક દરદી સારૂં થઇ શકે નહીં. કારણ કે જે દરદીએ દવા પીપીને અંદરના ભાગો નબલા કરી નાખ્યા હોય, અને જેઓની જીવન શકતી ઓછી થઇ, બાંધો તુટી ગયો હોય, તેવા કેસમાં, ખચીત દરદ ઓછું થાય છે, પણ તેવો દરદી બચી શકતો નથી અથવા સંપુર્ણ ફાયદો થતો નથી.

દરદનો અર્થ શું?

દરદ, એ કંઇજ નહીં, પણ શરીરને ન જોઇતી ચીજ (foreign matter–morbid matter)ની શરીરમાં હાજરી છે. જયારે એક માણસને ઘણું જાડું જોવામાં આવે છે, ત્યારે ઘણાઓ વગર વિચારવે, તેને એક તંદુરસ્ત માણસ તરીકે ગણે છે, પણ તે ઘણાં જાડાંપણુંમાં કંઇ નકકર માંસ નથી હોતું, પણ ઉપર કહ્યું તેમ (foreign matter–morbid matter) કચરાને લીધે, શરીરનો ઘેરાવો વધે છે. એવું માણુસ, કોઇક વેલા હાર્ટ ડીઝીઝથી પીડાતો જણાશે, અને ટાઇફોઇડ કે ન્યુમોનીઆનો હુમલો થતાંજ, બીજાંઓની અજાયબી વચ્ચે, જલદીથી તે આ દુનિયા છોડી જાય છે. એ morbid matter શરીરમાંથી, ઝાડા અથવા પરસેવાના રૂપમાં, દરરોજ બહાર નીકલે છે. જયાંસુધી એ કામ નિયમીત થાય છે, ત્યાંસુધી શરીરને ખમવું પડતું નથી. પણ એ રીતે, જયારે એ

matter બહાર નીકલતી નથી, ત્યારે તાવ, ડાયરીઆ (પેટ આવવાં) જેવાં દરદના આકારમાં, તે નીકલી જાય છે. જો સંપુર્ણ રીતે તે નીકલી જાય છે, તો શરીરને ઘણો આરામ થાય છે.

તંદુરસ્તીને બગાડનાર કોણ છે?

જ્યાં સુધી સાદો, પુષ્ટિકારક ખોરાક અને ચોખ્ખી હવા શરીરમાં લેવામાં આવે છે, ત્યાંસુધી આપણે સારી જીંદગી ગુજારી શકીએચ, પણ આફસોસ! હાલનો ખોરાક, જે બહારથી ઘણી મઝાહ આપનારો જણાય છે, તે ખરી રીતે શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. સાદો અને પુષ્ટીકારક ખોરાક કેમ લેવો, તે જાણવાની શકિત, હાલના લોકોએ, લગભગ ગુમાવી દીધી છે. ગામડાંની ચોખ્ખી હવા, કઠોલ, ખીર, ઘઉંના આંટાની ભુસાં સાથની બનાવટમાં, આપણા બાપદાદાઓ મઝાહ લઇ, જે સુખી ફરતા તેની જગા, હાલના સીનેમા, નાટકશાલાની ઘેરાયલી હવામાં બેસવામાં, અને તરેહવાર જાતના ખાટા તીખા સોસ, તરેહવાર જાતના તીખા વિગેરે મસાલાનાં, કહેવાતાં સ્વાદીષ્ટ ખાનાં અને બીઅર વિગેરે પીણાંએ લીધી છે. જે તંદુરસ્તીને બગાડનાર છે.

કેટલાકો કહે છે, કે હાલમાં આ અકુદરતી ખોરાક લેવામાં આવે છે, તોપણ ચાલાકી તો બતાવવામાં આવેછેજ. પણ જો એક ઠાકેલા ઘોડાને ચાબુક મારી, તેની ગજા ઉપરાંત એક માઇલ વધુ ચલાવવામાં આવે તો તેમ કરવાથી તે ચલાવનાર તુરત વેલા પોતાની નેમમાં ફાવેછે પણ પછી તેનું શું પરીણામ આવેછે! અલબત, તે બાપડાં જનાવરનું અકાલ મરણ! તેજ રીતે એક દરદ વાલું માણસ અથવા કુદરતી ખોરાકને ન પીછાણનારૂં માણસ, મસાલા, દારૂ, ચાહે વિગેરે (Stimulant) ઉસ્કેરનારી ચીજો વાપડી

પોતાનાં શરીરને કામ ચલાઉ તેજી બનાવી, દરદને ઉંડાણુમાં ઉ-તારી, પોતાનાં કુટુંબની ગંભીર ગમગીની વચ્ચે, પોતાનો નવજુવાન પ્યારો જાણુ તજી દે છે અથવા અકાલ મરણુ નીપજે છે.

તંદુરસ્તી ઉપરથી દુખ ઉપર જવાની હાલત એકદમ આવતી નથી પણુ ઘણીવેલા કંઇપણુ ધ્યાન ખેંચ્યા વિના દશ, પંદર કે વીસ વરસે દરદી પોતાની ખરી સ્થિતી જુવે છે.

જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણુમાં ખોરાક લેવો, તે ઝેર સમાન છે. આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ તે સારી રીતે પચાવવો જોઇએ. તે કરતાં વધુ ખોરાક લેવાથી તે પચી શકતો નથી, અને જો તે પચીઆ વગરનો ખોરાક. ઝાડા કે પરસેવાના રૂપમાં બહાર નીકલતો નથી તો શરીરમાંજ રહે છે. અને એ રીતે શરીરમાં રહેલો ખોરાક તે (foreign-morbid matter) શરીરને ન જોઇતી ચીજ–કચરો છે. જે દુખની શરૂઆત છે. જો ખાવા પીવામાં મધ્યમતા જાલવી હોય તો લાંબી સુખી તંદુરસ્ત જીંદગી ભોગવી શકાય.

શરીરમાં કચરાનું રહેઠાણુ અને તેનું પરીણામ.

જેમ ભૂતનું ઠેકાણું આમલીમાં તેમ (morbid matter) કચરાનું ઠેકાણું ખાસ કરીને પહેલે પીડુંમાં છે. ત્યાંથી તે આખાં શરીરમાં ફેલાય છે અને તેથી અંદરના ભાગોને ખીલવામાં (પોતાનું કામ બજાવવામાં) હરકત કરે છે. એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે શરીરમાં જેટલો ભાગ એ morbid matter–કચરો રોકશે તેટલો ભાગ પુષ્ટીકારક તત્વોથી (nutritive elements થી) ઓછો રહેશે. અને લોહીના ફેરાવામાં હરકત કરશે.

શરીરની (temperature) ગરમી કેમ વધે છે?

શરીરમાં રહેલી morbid matter–કચરો એક બીજા સાથે ઘસાવાથી અથવા શરીરના ભાગો સાથે (friction) ઘસાવાથી શરીરની ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને તાવ વિગેરેમાં જે temperature–ગરમી વધે છે તે આ friction–ઘસારોજ છે.

શું આપણને દુખ થવાંજ જોઇએ? દરદનો હુમલો કેમ થાય છે? આ સવાલો, દરદીઓ વારંવાર પુછે છે. ઉપર જણાવ્યું તેમ જો સાદો પુષ્ટીકારક ખોરાક લે, ચોખ્ખી હવામાં કસરત લે અને કુદરતના કાયદાનું ઉલંઘન ન કરે તો ખરેખર માણસ જાતને દરદ થવાં ન જોઇએ. એક તંદુરસ્ત (morbid matter–કચરાથી નીરાલાં) માણસ ઉપર, ટાઇફોઇડ, કોલેરા, ન્યુમોનીઆ વિગેરે દરદો હુમલો કરતા નથી. પણ જો કદાચ એ દરદો તંદુરસ્ત માણસ ઉપર હુમલો કરે છે તો તે શખ્સ સહેલાઇથી તે દુખના તબકકામાંથી પસાર થાય છે, કારણકે તેનું લોહી સ્વચ્છ છે અને અંદરના ભાગો નિયમીત હાલતમાં છે. જેમ મચ્છર, માંખ, ગલીચ–અસ્વચ્છ જગામાં વધુ ઉછરેછે કારણ કે તે તેને લાયક પડતી જગા છે, તેમજ દુખ પણ, નબલાં અને અસ્વચ્છ લોહીવાલાં શરીર ઉપર વધુ હુમલો કરે છે.

આપણાં શરીરને એક તાડીની બાતલી સાથે સરખાવો. એટલે બાતલીનું તલ્યું તે માણસનું પીડુ અને બાતલીનું મોઢું તે માણસની ગરદન બરોબર છે. એ તાડીની બાતલીમાં રાખ નાખી તેને તડકે મુકવામાં આવશે તો તલ્યાંમાં બેઠેલી ચીજ ગરમી લાગતાંજ ferment ઉભરો થઇ ઉપર ચઢવા માંડી, બાતલીનાં મોઢાંમાંથી બહાર નીકલી જાય છે. પણ જો એ બાતલીને બુચ મારી મુકવામાં

આવશે તેા જેમ જેમ ગરમી વધતી જશે તેમ બાટલી ફાટી જશે. તેજ રીતે આપણું શરીરમાં, રાખ તે પાચન થયા વગરનેા શરીરમાં મળીઆ વગરનેા-શરીરમાંથી જે બહાર નીકળવેા જોઇએ તે ન નીકળેલેા પદાર્થ-morbid matter કચરેા છે. એ કચરા ઉપર, શરીરની ગરમી વધતાંજ અથવા હવામાનમાં ફેરફાર થતાંજ બહારની ગરમી વધતાજ અથવા એકાએક ધારતી લાગવાથી અથવા કંઇ માઠા સમાચાર સમજવાથી અથવા મનના ઉશ્કેરાતથી, અસર થાય છે. એટલે એ કચરેા ferment ઉભરાવા માંડે છે, અને ગરદન તરફ ધસારેા લઇ જાય છે. તેનાં પરીણામમાં શરૂઆતમાં માથાંનેા દુખાવેા આવે છે અને એ friction-ધસારાથી તાવ ઉપર જવાયછે.

એક બાતલીમાં સહેલાઇથી fermentation-ઉભરેા થાય છે ત્યારે શરીરમાં તે matter-કચરા સામે એટલે કચરાને બહાર નીકલવા સામે શરીરના ભાગેાને વધુ હરકત કરે છે. અને ત્યાં friction-ઘસારેા (શરીરના ભાગેા અને કચરા સાથનેા ઘસારેા) વધુ થાય છે. તેથી તેમાં (શરીરમાં) ઉપર કહ્યું તેમ વધુ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. એ રીતે શરીરના જે ભાગ ઉપર વધુ અસર થાય છે, તે ભાગને, તે ભાગનું દરદ, જેવું કે હાર્ટનું, ફેફસાંનું વિગેરે કહેવામાં આવેછે.

જ્યાંસુધી શરીરનાં છીદ્રેા એ matter-કચરાને બહાર કાઢવામાં ખુલ્લાં રહે છે ત્યાંસુધી ઝાઝી અસર જણાતી નથી. પણ તે બંધ થતાંજ ગંભીર પરીણામેાની શરૂઆત થાય છે. કારણકે એ matter-કચરેા શરીરમાં રહેવાથી friction-ઘસારેા વધવાથી ગરમી વધુ ઉત્પન્ન થાય છે. તે માટે એ શરીરનાં છીદ્રેા ખુલ્લાં

કરવાની અને કચરો બહાર કાઢવાની પહેલી જરૂર છે તે હીપ કે સીટઝ બાથથી અથવા સ્પન્જ કે સ્ટીમ બાથથી થઇ શકે છે.

જુદાં જુદાં દરદોમાં મુખ્ય દરદ એકજ છે,

અથવા દરદોનું જોડાણ.

Unity of diseases.

જુદાં જુદાં દરદો માટે, લુઈ કુહને ફકત એકજ જાતની-સામાન્ય (treatment) ઇલાજો આપવા કહે છે. કારણકે જુદાં જુદાં દરદોને ફકત એકજ વર્ગમાં મુકવામાં આવ્યાંચ કારણકે દરદની નિશાનીઓ સામે લડવાથી દરદ નરમ પડતું નથી. પણ તે દરદનાં મુલને (પાયાને) શોધી કાઢી, તેની સામે લડત ચલાવવી જોઇએ છે. જેમકે અજીરણથી માથું દુખતું હોય તો માથાં ઉપર દવા લગાડવાથી તે નરમ પડવાનું નથી પણ તેની હોજરી અથવા પાચનશકતી સુધારવાથી માથાંનો દુખારો નરમ પડશે. ઝાડાની કબજીઆતને લીધે દુખતાં માથાં માટે બામ વિગેરે કંઇપણ માથાં ઉપર લગાડવાનું નથી પણ ઝાડો સાફ લાવવાના ઇલાજોથી તે દુર થઇ શકશે. કોઇને નબલઇનું દરદ લાગુ પડતાં, તેને શકતી આપનારી દવાથી, તે દરદ મટવાનું નથી પણ સાદો ને શકતીવાલો ખોરાક આપવાથી તે દુર થઇ શકશે. રૂમેટીઝમ, આયોડીન વિગેરે ચોપડવાથી નરમ પડવાનો નથી. પણ સાદો ખોરાક અને સાફ ઝાડાથી તે દુર થઈ શકશે. દવા કંઇ શરીર ઉપર અસર (કામ) કરતી નથી. પણ શરીર પોતે દવાને foreign matter—કચરો ગણી તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢવા તે ઉપર અસર કરે છે

એક માણુસ રૂમેટીઝમથી પીડાતો હોય તોપણ તે પોતાને તંદુરસ્ત જણાવે છે. એક માણુસ નબલઇથી પીડાતું હોય તોપણ

તે પેાતાને તંદુરસ્ત ધારે છે. જાણેકે એક શરીર જુદા જુદા ભાગનું બનેલું હેાય. એટલે શરીરના એક ભાગ સાથે બીજા ભાગને જાણે કે કશું લાગતું વલગતું ન હેાય અને જાણેકે તે ભાગેા, શરીરમાં સ્વતંત્ર હેાય એટલે એક બીજા સાથે બીલકુલ જોડાણ ન હેાય ! એ કેટલું અજાયબી ભરેલું છે ! પણ દવા દારૂથી સારૂં કરવાની જુની રૂઢી, તેને ટેકેા આપે છે. કારણકે શરીરનેા એક ભાગ બગડયેા હેાય, તેા તેની પાસેના ભાગની કંઇપણ ખબર લીધા વિના ફકત બગડેલા ભાગનીજ સારવાર કરવામાં, તે રૂઢીથી ધ્યાન આપવામાં આવે છે. તેાપણ એટલી તેા શક વિનાની બીના છે કે માણસ જાતનું શરીર જે છે, તે શરીરના સઘલા ભાગેાનું એકજ જોડાણ છે. અને શરીરના સઘલા ભાગેા, એક બીજા સાથે ચાલુ સંબંધ ધરાવેછે. ત્યારે જો શરીરનેા એક ભાગ દરદી બન્યેા હેાય, તેા બીજા ભાગ ઉપર પણ તેની અસર થાય છે. દાખલા તરીકે માથું દુખતું હેાય અથવા કાનમાં દરદ થતું હેાય કે દાંતેા દુખતા હેાય, તેા કામ કરવા ગમશે નહીં. અને ખાવા પીવા પણ ગમશે નહીં. તેટલા ઉપરથીજ જણાશે, કે જો માથું દુખતું હેાય તેા ભૂખ સાથે શું સંબંધ ? એટલે માથાં સાથે પણ હેાજરી તેમજ બીજા ભાગેા સાથે સંબંધ હેાવાથી, ખાણું લેવા ગમતું નથી. જો તેમ ન હેાત તેા ખાણું ખુશીથી લઇ શકાત. પણ જો આવું દુખ લાંબેા વખત રહે, તેા તે દરદ (પરીણામ), હમેશનું થઇ પડે છે. કદાચ તે દરદ આપણે જોઇ શકીએ કે નહીં. ત્યારે એક શરીર તંદુરસ્ત ત્યારેજ કહી શકાય કે જ્યારે શરીરના એકપણ ભાગમાં અગવડ ન હેાય.

આટલી સમજણ ઉપરથી વાંચનાર સમજી શકશે કે લુઈ કુહને સઘલાં દરદેાને એકજ દરદ તરીકે ગણતેા અને તેની સામાન્ય treatment—

ઇલાજ આપતો. જેથી અજાયબી પમાડનારાં પરીણામો આવ્યાં છે.

જ્યારે કંઈપણ દરદ થાયછે ત્યારે તેની નિશાની શરીર ઉપર માલમ પડે છે. ખાસ કરીને મોઢાં અને ગરદન ઉપર તે જણાય છે પણ એ ફેરફાર લાંબા વખતના અનુભવ ઉપરથીજ જોઇ શકાય છે.

માણસ જાતની તંદુરસ્તી બગડવાનું એક કારણ કુદરતી હાજતને બરોબર ઇનસાફ નહીં આપવાનું પણ છે. જ્યારે કુદરતી હાજતનું તેડું આવે ત્યારે તે માટે તુરત દોડી ન જતાં, એક કલાર્ક એક લેટર લખીને જશે. જ્યારે વેપારી, સોલીસીટર, દાકતર વિગેરે પોતાનાં ધરાકને ઇનસાફ આપી પછી જશે. એક સ્ત્રી, મુલાકાતે આવનારને વલાવી પછી જશે. એ સઘલાંને પહેલે ઇનસાફ આપશે. પણ જે કુદરતી બાબદ છે, જે ઘણી અગત્યની બાબદ છે, જે ઉપર શરીરની સુખાકારીનો આધાર છે, તે ઉપરજ ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી, તે કેટલી અફસોસકારક વાત છે! સૌથી સરસ રીતે તો જનાવરો એ બાબદને ફાંકડો ઇનસાફ આપે છે. ખાસ કરીને ઘોડો. તે નથી જોતો રાજાને કે પોતાના ધણીને, તે નથી જોતો સેતરંજી પાંથરેલી કે બીજી બાધની ચીજ. ભલે પછી તે દોડતો હોય કે ચાલતો હોય કે આસાયશ લેતો હોય, પણ તુરતજ, એ કુદરતનાં તેડાંને માન આપે છે. આજ કારણને લીધે તેનું colon–મોટું આતરડું હમેશ સાફ રહે છે.

ઉપર જણાવેલી બાબદનો સાર એ છે કે જ્યારે એક માણસ આજારી પડે છે ત્યારે તેનાં શરીરના આકારમાં ફેરફાર જણાયછે. આ ફેરફાર morbid matter–કચરાથી ઉપજે છે. શરીરમાં આવી જાતની morbid matter–કચરો તે દરદનું કારણ કહેવાય છે. એ matter, શરીરને જે ચીજોની ન જરૂર હોય તેવી ચીજોની

બનેલી છે. ખામી ભરેલી પાચન શકતીને લીધે એ matter શરીરમાં રહે છે. શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખનારી (લીવર વિગેરે) ભાગોની નજદીક એ matter પહેલે ભેગી થાયછે. પણ રફ્તે રફ્તે શરીરમાં પંથરાયછે. ખાસ કરીને જ્યારે શરીરમાં fermentation–ઉભરો થાય છે. ત્યારે આખાં શરીરમાં એ matter–પંથરાય છે. જ્યાંસુધી કચરો કાઢી નાખનારા શરીરના ભાગો, એ matter નો ભાગ કાઢી નાખવાનું ચાલુ રાખે છે, ત્યાંસુધી શરીર સાધારણ હાલતમાં ચાલેછે. પણ જ્યારે એ ભાગો, પોતાનું કામ બજાવવાને ધીમા પડે છે કે હરકત ઉભી થાય છે એટલે દુખ થાય છે. એ morbid matter નો જમાવ દુખ આપતું નથી. એટલે એ જમાવ (જડો) શરીરમાં શાંત રીતે પડી રહેછે. આ સ્થિતી, દરદીનું કંઇપણ ધ્યાન ખેંચીઆ વગર લાંબો વખત સુધી શરીરમાં રહેછે. પીડુમાં fermentation–ઉભરો શરૂ થાયછે, કે જ્યાં morbid matter કચરો મોટે ભાગે રહેછે. પણ પછીથી ઝડપથી ઉપર–માથાં તરફ એ matter–ચહડે છે. ત્યાર પછી દરદીની સ્થિતીમાં ફેરફાર થાય છે અને દરદીને દુખ લાગેછે–માલમ પડેછે. અને તાવ શરૂ થાય છે. એ એક તાજાં (acute) દરદની હાલત કહેવાય છે.

આ બાબદ ઉપરથી એવાં અનુમાન ઉપર આવી શકાશે કે શરીરમાં થતાં કહેવાતાં જુદાં જુદાં દરદોનું મુખ્ય કારણ–મૂલ ફકત એકજ છે. અને દરદ પણ ફકત એકજ છે, જે દરદ પોતે જુદા જુદા આકારમાં પોતાને બતાવે છે. ત્યારે શરીરના કોઇ ભાગનાં દરદને ખાસ નામથી ઓલખવાની કંઇપણ જરૂર રહેતી નથી. કારણકે તે આપણને આડે માર્ગે દોરવે છે.

તંદુરસ્ત માણસ.

ખરેખર, એક તંદુરસ્ત માણસ દુખ અથવા અસુખાકારી જેવું જાણતો નથી. સિવાય કે, તેને કંઇ અકસ્માત નડે. તે અકસ્માતની અસરથીજ તેને કંઇક પીડા થાયછે. બીજા શબ્દોમાં, એક તંદુરસ્ત માણસ જાણેકે પોતાનું શરીર છેજ નહીં એમ ધારે છે. એટલે તેને શરીર હલકું લાગે છે. તે કામ કરવામાં ખુશી રહે છે અને મઝાહ લે છે. પોતાને લાગેલી ઠાક, થોડા વખતની આસાયશથી દુર કરી શકે છે. તેને મનની વેદના હોતી નથી. તે પોતાનાં કુટુંબની જંજાલથી કંટાળતો નથી. કારણ કે તે સઘળું તંદુરસ્ત શરીર, કંઇપણ હરકત વિના ખમવાને શકિતવાન છે. એક તંદુરસ્ત માતા, પોતાનાં બચ્ચાંઓને કુદરતી રૂઢીથી ઉછેરવામાં ફાંકડી મઝાહ લે છે. અને આ રીતે ઉછેરાયલાં બચ્ચાંઓ પણ આશીરવાદ સમાન છે. તે બચ્ચાંઓ અસંતોષી અને વારંવાર રડનારાં હોતાં નથી. તે બચાંઓ તેઓનાં માબાપનાં, તથા તેઓનાં શીક્ષકનાં હમેશનાં તાબેદાર રહે છે.

આગલ જણાવ્યું તેમ, જ્યારે એક માણસને કંઇક દુખ થાય છે, ત્યારે તેનાં શરીરમાં ફેરફાર થાય છે એટલે બહાર દેખાવમાં, ખાસ કરીને ગરદન અને ચહેરા ઉપર, ફેરફાર જોવામાં આવે છે. એક માણસનું શરીર સાધારણ આકારમાં હોય ત્યારે તે દુખ રહીત તંદુરસ્ત ગણવામાં આવેછે. પણ તે સાધારણ આકારમાં કંઇપણ ફેરફાર થાયછે, ત્યારે તે દરેક જાતનો ફેરફાર, તે દરદનું પરીણામ છે. જ્યારે ગરદન અને ચહેરામાં ફેરફાર થાય છે ત્યારે પેટના ભાગમાં (abdomen માં) પણ ફેરફાર થાય છે. કારણ કે પહેલા ફેરફારનું મૂલ abdomen–પીડુમાં પહેલે જનમ પામે છે.

તંદુરસ્ત માણસની નિશાની શું ? અથવા શા ઉપરથી એક માણસને તંદુરસ્ત કહી શકાય ?

આંખ સફેદ દુધ જેવી, માથાંના બાલેા, જાડા કાલા ભમર જેવા, (સ્ત્રી હાય તેા લાંબા), ચહેરેા કરચલી વગરનેા ગુલાબી (ફીકેા નહીં એવેા થેાડેા રતાશવાલેા), છાતી પહેાલી ખોલેલી, નાનું પેટ, મજબુત કેડી, સાફ ઝાડેા, છલંગ મારી બિછાનાં ઉપરથી સવારે ઉઠનાર, સારી પાચન શકિત, મધ્યમ ભૂખ, શાંત ઉંઘ, સફેદ દાંત, થેાડી ભીનાસવાલી પણ ગરમ ચામડી વિગેરે તંદુરસ્ત માણસની નિશાની છે.

ઉપર જણાવ્યા કરતાં ઉલટા ગુણેા ધરાવતું માણસ અસુખી કહેવાય અટલે ખુલા શબ્દેામાં કહેવામાં આવે તેા, લાલ પીલી આંખેા, જુવાનીમાં સફેદ અથવા પાતલા બાલ, પીલેા, ફીકેા, ફુગ- રાટવાલેા, કરચલીવાલેા ચહેરેા, આંખેા નીચે કાલાસ પડતા ડાઘેા, સુકાયલી નાની છાતી, નાની કાંડી, ઝાડાની કબજીઆત, મેાઢાંમાંથી ગંદકી-ખરાબ વાસ, સવારે બીછાણું છેાડતાં, શરીરનું ભારેપણું, ઘણી વધારે અથવા એાછી ભૂખ, મેાટી દુમ-પેટ, જાડી ગરદન, ડબલ હડપચી વિગેર દુખી બાન તંદુરસ્ત માણસની નીશાનીએા છે.

ઉપદ્રવ અને ઉડતા રેાગેા.

શું ઉડતા રેાગેાથી બીહવાની જરૂર છે ? તે માટે, પેલી કહે- વાતી ડીસઇનફેકટન્ટ (disinfectant) ચીજો વાપડવાની જરૂર છે? નહીંજ. ઇનફ્લુએન્ઝા, કેાલેરા વિગેરે ફાટી નીકલતા રેાગ વખતે ઘણેા ગભરાટ ફેલાવામાં આવેછે પણ જો શરીર ખરેખરી રીતે

મજબુત હોય તો ઉપદ્રવોથી બીહવાની કશી જરૂર નથી. દારૂ, ચાહે વિગેરે પીણાં અને તેવોજ બીજો ગંદો ખોરાક, જેથી ખાસ દુર રહેવું જોઇએ, તેના બદલામાં, એવાં પીણાં અને ખોરાક, આ વખતે પણ વધુ જથામાં લઈ, શરીરને વધુ કચરાવાલી સ્થિતીમાં મૂકે છે. આ વખતે, એકદમ સાદો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક, (ગોસ, મચ્છી, ઇંડાં, મસાલા, દારૂ, ચાહે જેવી વસ્તુ સિવાયનો) લેવો, ભૂખ કરતાં એક બુક ઓછોજ ખાવાની ટેવ રાખવી, ઘરમાં નીતી-રીતીનાં ગીતો ગાવાં, ભકિતમાં થોડો વખત રોકવો, હમેશાં જીવને ખુશાલ રાખવો, ખુલી ચોખ્ખી હવામાં ફરવા જવું અથવા કસરત લેવી અથવા દવા વિગેરે ઉપર ધ્યાન આપવા કરતાં, શરીરને મજ-બુત કરવામાં વધુ ધ્યાન આપવું, હીપ અથવા સીટઝ બાથ આવા ઉપદ્રવ વખતે ખાસ કરી લેવા. આ સુચનાઓ પ્રમાણે ચાલવાથી, દરદનો હુમલો થતો નથી, અથવા જો થાય છે, તો નરમ આકારમાં થાય છે, જેથી પૈસાના બચાવ સાથ, કુટુંબની ઇંતેજારી વગર, ઘણું દુખ ખમીઆ વિના, સહેલઇથી છુટી જવાય છે. એટલું તો ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ, કે એક દરદી ઉડતા રોગથી પીડાતું હોય, તે વખતે એક રોગ બીજાને ઉડવા કરતાં, જયારે તે દરદીની હાલત સુધરતી જાય છે, ત્યારે વધુ ઉડે છે. કારણકે તે દરદી પોતાનાં શરીરમાંથી matter–કચરો, પરસેવો, ઝાડા, વાસ વિગેરે આકારમાં કાઢયોજ જાયછે, તે વખતે વધુ સંભાલ લેવાની જરૂરછે.

હીપનોટીઝમ.

શું હીપનોટીઝમથી એક માણસ સુધરી શકે? હીપનોટાઇઝ કરવાથી અથવા તેની અસરથી એક માણસ સુધરતું નથી, પણ

ખુદ શરીરમાંજ જે કુદરતી healing શકિત છે, તે શકિતને જ્યારે તેનું કામ કરવા દેવાની ટક આપવામાં આવેછે ત્યારે તે શરીરને સુધારે છે.

ખરૂં દરદ ખોટા ઉપાયોથી સારૂં થઈ શકતું નથી. જો હીપનોટીઝમથી, એક માણસ સુધરીજ શકતું હોય તો તેને હીપનોટાઇઝ કરીને, જ્યારે તેને ભૂખ લાગે ત્યારે હમેશ ખોરાક લીધા વિના, પોતાનું પેટ ભરી કેમ નથી શકાતું! જ્યારે ઘણી ઠાક લાગી હોય ત્યારે બીછાંણાં ઉપર પડયા વગર, શા માટે હીપનોટાઇઝ કરીનેજ આસાયશ લેવામાં નથી આવતી!

આપણે કેટલીક લાગણીઓ ધરાવીએ છીએ, જેવી કે આશા, ઇતબાર, હીંમત, પ્યાર અને આનંદ, કે જે ગુણો, શરીરને પુષ્ટિ આપનારા છે. મનની ખુશાલીથી દરેક કુદરતી કામોનો વધારો થાય છે. જ્યારે બીક, ગુસ્સો વિગેરે લાગણી-ગુણો, જો ચાલુ રાખવાંમાં આવે, તો આપણે ઘણાં દરદો ઉપજાવીએ છીએ, કારણકે તેઓ હાર્ટ, લીવર, હોજરી વિગેરે શરીરનાં યંત્રો ઉપર અસર કરનારાં છે.

ખોરાક.

આપણે શા માટે ખાઇએ છીએ? શું ઘડી બે ઘડીના જીભના સ્વાદને ખાતર આપણે ખાઇએ છીએ અથવા ખાવાને કાજે ખાઇએ છીએ? ના, કદી નહીં. આપણું શરીર સાદા પણ પુષ્ટિકારક ખોરાકથી સારીરીતે ટકાવી, ઉમદા વિચારો દાખલ કરી આ દુનિયામાં જે ફરજ બજાવવા માટે આવીઆં છીએ, તે માટેજ આપણે ખાઇએ

છીએ. શોખને ખાતર કે મઝાહને ખાતર કે વખત પસાર કરવા—જીંદગી પસાર કરવા માટે તો ખાતાં નથીજ. આપણા બાપદાદા જેટલું શરીર આપણે ધરાવતાં નથી, તેનાં મુખ્ય કારણમાંનું એક આપણો હાલનો કઢંગો ખોરાકજ છે. જીભડી કે ટાલવાંના શોખને માટે, ખાધેલા ખોરાકથી, શરીરમાં કેટલું નખોદ વલી જાય છે, તે માટે આજનાં કહેવાતાં સુધરેલાં લોકો, કોઇપણ રીતે ધ્યાન આપતાં નથી, જેનું કંઇ થોડું ખેદકારક પરીણામ આવતું નથી. જેમ મરચાં, મરી, રાઇ વિગેરે લેવાથી, ટાલવાંનો અસલ કુદરતી ભાસ મરડઇ જાય છે, તે રીતે શરીરમાં, હોજરી, લીવર વિગેરે સંચ એો પણ, કુદરતી રીતીથી ફેરવઇ જાય છે. સાદો ખોરાક ખાવાથી શરીરનું તેજ વધે છે. જેથી પારસીઓ કહે છે તેમ ચહેરાનું ખોરેહ ઝલકે છે. ખરેજ તેથી ચહેરો દીપી નીકલે છે. ખુદાઇ શકિત દરેક માણસમાં રહેછેજ, તે તો દરેક માણસ જાણે છે, ત્યારે તે ખુદાઇ શકિતને ઉલટાવી નાખવા, શા માટે આપણે ગોસ, મચ્છી, મરી, મરચાં, સરકા જેવી અસ્વચ્છ ચીજો ખાવી જોઇએ?

રોટલી, ફ્રુટસ અને ભાજી તરકારી તથા કઠોલ, એ કુદરતી ખોરાક છે. આ કુદરતી ખોરાક ખાવાથી, કુદરત પોતે તે ખોરાક પચાવવામાં વધુ મદદ કરે છે. આ રીતે કુદરતી ખોરાક, કુદરત તરફથી પચાવવાથી જરથોસ્તી ધરમના ત્રણ મુખ્ય ઠાંભા—સારા વિચારો, સારા શબ્દો અને સારાં કામો આ દુનિયામાં ચલાવવામાં વધુ મદદગાર થઇ પડે છે.

એક જીવતી ચીજ પારદર્શક છે. જયારે મુવેલી—જીવ વગરની ચીજ અપારદર્શક છે. ફ્રૂટસ, નટસં-કોટલાંવાલાં ફલો, અનાજ વિગેરે ચીજોને જીવતી ચીજમાં લઇ શકાય, કારણકે તે કુદરતે

આપેલા આકારમાં છે. જ્યારે ગોસ તે મુવેલી છે તેથી તે ચીજ અપારદર્શક છે. દાખલા તરીકે એક જીવતો કીડો સુરજની રોશની સામે ધરશો તો તે પારદર્શક જેવો જણાશે. જ્યારે મરેલો કીડો અથવા એક માંસનો ટુકડો તેમ જોવાથી અપારદર્શક થશે, ત્યારે શામાટે આપણે આપણાં શરીરને આવો ખોરાક આપી, અપારદર્શક-રોશની વગરનું, અપવિત્ર બનાવવું જોઇએ! રોશની તે જીંદગી અને તંદુરસ્તી છે. જ્યારે અંધારૂં, એ દરદ અને મોત સમાન છે. ત્યારે એટલું તો નકી છે કે આવી અપારદર્શક-રોશની વગરની ચીજ શરીરમાં દાખલ કરવાથી, કુદરતથી દુર રહીએ છીએ અને મોડે વહેલે દરદ અને મોતમાં, તેનું પરીણામ આવેછેજ.

ઘણીજ અફસોસકારક વાત એ છે કે માણસ જાતે રહેવાનાં મકાનો અને બીજી તરેહવાર જાતની ચીજોમાં શોધ અને સારા સુધારા વધારા કર્યાં છે. જ્યારે પોતાનાં શરીરમાં ખોરાક લેવાની બાબદમાં ઉલટીજ જાતના સુધારા-વધારા કીધા છે. અથવા ઉલટો રસ્તો લીધો છે.

કેટલાકો કહે છે કે અમે તો જેબી કાંઇ ખાઇએ છીએ તે પચાવી શકીએ છીએ, પણ થોડાજ વખતમા આપણે તેઓ માટે સમજ્યે છીએ કે તેઓ આ જાતના ખોરાક લેવાથી હોજરી વિગેરેનાં દરદથી પીડાય છે.

ઘણી વેલા આપણે જોઇએ છીએ કે એક નબલું માણુસ હશે તોપણ તેનું ભેજું તેજીથી કામ કરે છે કારણકે કુદરત શરીરના ભાગોમાંથી તત્વો ખેંચી ભેજાંને પુરાં પાડે છે અથવા શરીરના ભોગે ભેજાંને પુષ્ટી આપે છે. પણ જે માણુસ ઘણું ખાનારો-

અકરાંતીઓ હોય, તેનું ભેજું એટલી તેજીથી કામ કરી શકતું નથી. કારણ જે કચરો, શરીરમાં ગરમીથી ભસમ થવો જોઇએ, તે ન થતાં, ભેજાંના માર્ગમાં હરકત કરે છે અને તેથી તે ઘણી-વેલા મંદ બુદ્ધિનો માલમ પડે છે.

થુંક અને ખોરાક.

ખોરાક પચવાનો મુખ્ય આધાર ચાવવા ઉપર રહે છે. સારી-રીતે ચાવવાથી, ખોરાકની ચીજો ઘણીજ બારીક બને છે. અને વલી વધુ વખત મોઢાંમાં રાખી ચાવવાથી વધુ થુંક ઉપજે છે. જે ખોરાક પચાવવામાં ઘણીજ મદદગાર થઇ પડે છે. ઉતાવલથી ખાવાની ભુંડી ટેવથી ઓછી થુંક ઉપજે છે અને ખોરાક સારી રીતે ચાવી શકાતો નથી. આથી ખોરાક થુંક સાથે બરોબર મલતો નથી, તેથી અજીરણ અને તેમાંથી બીજાં ઘણાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કારણકે થુંક, એ ખોરાક પચાવવાનાં મુખ્ય સાધનોમાંનું એક છે. કોઇપણ જાતનો સાદામાં સાદો અને ફીકો પણ ખોરાક ખાવામાં આવે અને જો તે સારીરીતે ચાવવામાં આવે ને લાંબો વખત મોઢાંમાં રહે તો થુંક સાથે મલી જઈ, તેજ ખોરાક ગલતી વખતે **મીઠો** લાગે છે. એ ઉપરથી જણાશે કે માણસ જાત માટે, ખાંડના ઉપ-યોગની જરૂર નથી. કારણ ખાંડ તો ખોરાક ચાવવાથી, થુંક પોતેજ પેદા કરે છે. તેથી વારંવાર થુંકયા કરવાની ટેવ સારી નથી. કારણ એમ કરવાથી, તે માણસને નબલઇ થાય છે. જેમ ખાંડની જરૂર નથી તેમ ખોરાકમાં મીઠું નાખવાની પણ જરૂર નથી. કારણકે માણસ જાતને મીઠાંની જેટલી જરૂર છે તેટલું મીઠું દરેક વસ્તુમાં કુદરતે રાખેલું છેજ.

સુકો ખોરાક ખાવાથી વધુ થુંક ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાકો એ પાંચ મીનીટમાં પોતાનું ખાંનું પુરૂં કરે છે પણ તેથી કંઇ, હોજરી, તે ખોરાકને નરમ પાઉડર બનાવતી નથી. તે તો ફક્ત મોઢાંનુંજ કામ છે તેથીજ liquid food–પ્રવાહી ખોરાક, કોઇપણ રીતે અસરકારક ઉપયોગી થઇ પડતો નથી. સારીરીતે ચાવીઆ વિનાનો ખોરાક, હોજરીમાં લાંબો વખત પડી રહે છે, જેથી તે ત્યાં કોહે છે. તેથીજ જ્યાંસુધી ખોરાક થુંક સાથે સારીરીતે મલી નરમ થાય ત્યાંસુધી મોઢાંમાં રહેવોજ જોઇએ. ચાવીઆ વિનાનો ખોરાક પેટમાં જવાથી, મોઢાં વાટે, ચાવીઆ વગરના ખોરાક સાથે germs–જંતુઓ ત્યાં દાખલ થાય છે. જ્યાં તેઓ સામે થવાને, શરીરમાં પુરતું રક્ષણ હોતું નથી. સીવાય કે શરીર તંદુરસ્ત હોય, સીવાયકે ખોરાક સારીરીતે ચાવીઓ હોય. આ રીતે ચાવવાથી gastric juice–શરીરમાં ખોરાક પચાવનારા રસમાંનો એક, પણ germs–જંતુઓ દુર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ઝડપથી ખાવું.

ઝડપથી ખાવાથી જોઇએ તે કરતાં–ભુખ કરતાં વધુ ખોરાકનો જથો શરીરમાં જાય છે. ચાવી ચાવીને ખાવાથી, શરીર, ખોરાકનો ઘણોજ ઓછો જથો લે છે અને તેને સારીરીતે પચાવે છે. જેથી શરીરને સારી પુષ્ટી મલે છે. ઝડપથી ખાવાથી, હોજરીમાં ખોરાક જવાની સગવડતા ખાતર, ખાતી વખતે પાણીનો મોટો જથો પીવાની ફરજ પડે છે. ખાંણું ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાથી, થુંક સારીરીતે પેદા થતી નથી, તેથી ખોરાક પચાવવામાં, એ રીતે પાણી પીનારાઓને, હરકત નડે છે.

ચાવીઆ વગરનો ખોરાક germs—જંતુઓ માટે સારો ખોરાક પુરો પાડે છે. ખાતા ઓડકાર, છાતીમાં દાહે બળવી, પેટનો ચુંકો વિગેરે, બરોબર ચાવીઆ વગર ખાધેલા ખોરાકનું પરીણામ છે. આ ચાવીઆ વિનાનો ખોરાક પેટમાં કોહવાથી, હોજરીનું દરદ, પીત, કમલો અને બીજાં તરેહવાર દુખમાં, પરીણામ આવે છે. આ હાલત ટાઈફોઈડ ફીવર, કોલેરા અને બીજા ઉડતા રોગના, હોજરી અને આંતરડાંના રોગના વધારામાં ઉ-તેજન આપેછે. દાકતરો અને વિદ્વાનો એ વાતને ટેકો આપે છે કે સારીરીતે ચાવેલો ખોરાક શરીરને અચ્છી પુષ્ટી આપે છે. તેથીજ સુકો ખોરાક લેવો વધુ સારો છે. જે સારીરીતે ચાવી શકાય છે. અને વળી મોઢાંમાં લાંબો વખત રહેવાથી વધુ થુંકનો જથો પેદા કરી શકાય છે. જે ખોરાકની દરેક રજકણને, પ્રવાહી પદાર્થમાં ફેરવી નાખે છે. તેથીજ ખોરાક સાથે અથવા ખોરાક લીધા પછી તુરતજ કદીબી પાણી ન પીવું જોઇએ.

ઘણો અને શકિતવાળો ખોરાક.

આખો વખત ખાખા (ખોરાક લેવાથી) કરવાથી પાચનશકિત નબળી કરી નાંખેછે. જેમ ભેજાંને આસાયશની જરૂરછે તેમ હોજરીને પણ આસાયશની જરૂરછે. એક ખાધેલુ ખાણું પચવા અગાઉ, જો બીજું ખાણું લેવામાં આવે, તો તે બન્ને ખાંણાંની કિંમત ફોકટ જાય છે. તેથીજ રોજનાં બે ખાંણાં પુરતાં ગણા શકાય. અને તે બે ખાંણાં દરમીઆંન, જો ભૂખ લાગે તો ફ્રુટસ જેવો હલકો ખોરાક લેવો. એક સોનેરી નિયમ યાદ રાખવો કે **જયારે કકડીને ભુખ લાગે ત્યારેજ ખાવું.** પણ ખાવાનો હમેશ મુજબ વખત થયોછે એવું ધારી, ખાવું નહીં.

શરીરની શકિત વધારવાનો આધાર, ઘણો ખોરાક લેવા ઉપર અને માંસનો ખોરાક તથા બીજો હાલનો કહેવાતો સ્વાદીસ્ટ ખોરાક લેવા ઉપર નથી સાદો પણ સહેલઇથી પચી શકે તેવો ખોરાક લેવાથી શરારને વધુ પુષ્ટિ મલે છે જલદીથી ખોરાક પચવામાંજ જીવન શકિતનો સંબંધ છે. ખઈ અને સખત તાવમાં જ્યારે પાચન શકિત વધુ નબલી પડેલી હોય છે ત્યારે તે દરદીને વધુ ને વધુ શકિતવાલા ખોરાક આપવામાં આવેછે, પણ અફસોસ કે તે પૂરેપૂરા ફોકટ જાય છે. કારણુ લીધેલો કહેવાતો શકિતવાલો ખોરાક તે બાપડું દરદી પચાવીજ ન શકે તો તેને શકિત કયાંથીજ આવે! એવા કહેવાતા શકિતવાલા ખોરાકને પચાવવાને શરીરને વધુ મહેનત કરવી પડે છે અને આ પચીઆ વિનાનો ખોરાક લાંબો વખત સુધી શરીરમાં પડી રહે છે, અને તે ત્યાં કોહે છે જેથી શકિત લેવા જતાં બીજાં દુખનો વધારો કરવામાં આવે છે.

ઓછો ખોરાક અને ઉધરતી છોકરીઓ.

જેમ વધુ ખાવું નિરૂપયોગી છે તેમજ વધુ ઓછું ખાવું પણ ઘણું નુકશાનકારક છે. ભુખ કરતાં ઘણું ઓછું ખાવાથી શરીર ઘણું નબલું પડી જાય છે બાંધો તુટી જાય છે. અને ખઇ જેવાં દરદ ઉપર આગલ ચાલતાં નાખી દે છે. આજની કેટલીક ઉધરતી છોકરીઓ આ ધતીંગ લઇ બેઠી છે. અને પોતાના ખોટા બચાવમાં જણાવે છે કે ખાવાથી જાડું થઇ જવાય છે અને પાતલી કમર જેવો કહેવાતો સુંદર દેખાવ થતો નથી. પણ તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે જેમ એનજીનોમાં ચાલવા માટે પુરતા કોલસા તેલ વિગેરેની જરૂર છે, તેવીજ રીતે આપણાં શરીરને પણ

ચાલુ ઘસારાથી અથવા કામથી, ઘસાતા અથવા ઓછા થતા ભાગોને પણ ખોરાકની જરૂર છે. જેમ એનજીનમાં કોલસા, તેલ વિગેરે ઓછું આપવાથી તે ચાલે છે ખરૂં, પણ ચાલુ ઘસારાથી અથવા તેની પાસે ચાલુ કામ લેવાથી તે એનજીન ઘણું જલદીથી તેના ધણીને કામ આપવામાં તદન નકામું થઇ પડે છે, તેજ રીતે આપણું શરીર પણ ઓછો ખોરાક લેવાથી ઉપર જણાવ્યું તેમ ઘણું નબલું પડી જાય છે. તેવી સ્ત્રી એકાદ બે બચ્ચાંની મા થતાંજ પોતાના બાંધાને ખઈ જેવાં દરદમાં સપડાયલો અથવા ઘણોજ નબલો થયલો જુવે છે. ઘણો ઓછો ખોરાક લેવો તે તંદુરસ્તી નહિં જાલવવા બરોબર છે અને તંદુરસ્તી ન જાલવવી તે સૌથી મોટા ગુનાહમાંનો એક છે. તેવી સ્ત્રી પોતાના ધણીને અને બચ્ચાંને તથા કુટુંબને અને છેવટે દુનિયાને શ્રાપ સમાન છે. તેથી ખુલી હવામાં ફરવું અને મધ્યમ ખોરાક લેવો તે તેણીની પવિત્ર ફરજોમાંની એક છે.

ખોરાક લેવાનો વખત.

રાત્રે સુતી વખતે ખાંણું લેવું તે નુકશાનકારક છે કારણ આખા દીવસમાં કીધેલી મહેનતથી muscles-સ્નાયુઓ અને nerves-નર્વઝ ઠાકી જાય છે. તેવી ઠાકેલી હાલતમાં રાત્રે ખાણું લીધા પછી તુરતજ સુઇ જવું એ dyspepsia-ડીસપેપસીઆને તેડું કરવા બરોબર છે. જે દરદથી હાલમાં ઘણા શખ્સો પીડાય છે, તેથીજ સુવાની ત્રણથી ચાર કલાક અગાઉ ખાણું લેવું જોઇએ.

બે ખાંણાંની વચ્ચે મીઠાઇ વિગેરે લેવાથી dyspepsia થાયછે.

ખાણાંનો વખત પણ નિયમીત વખતે રાખવો જોઇએ. અનિયમીત વખતે ખાવાથી dyspepsia થવાનું બીજું કારણ છે. નિયમીત

વખતે ખાવાની ટેવ ખુદ બચપણથીજ પાડવી જોઇએ. જો નિયમીત વખતે ખોરાક લેવામાં આવે તો નિયમીતપણે ઝાડો પણ આવે છે. તેમ ન કરવાથી તેનું કુદરતી પરીણામ ઝાડાની કબજીઆતમાં આવે છે.

દરદીને જબરીથી ખોરાક આપવો.

જ્યારેબી એક દરદી ખોરાક લેવાની ના પાડે ત્યારે તેને કદીબી જબરીથી ખોરાક આપવો નહીં. તાવ જેવાં દરદમાં એક દરદી, જેટલો ખોરાક ઓછો લે તેટલુ ફાયદાકારક છે. કેટલાકો નાક અને સફરા વાટે ખોરાક આપેછે પણ તે તદન અકુદરતી છે. આ રીતે ખોરાક આંપનારા, દરદી ઉપર ખરેખરો સીતમ ગુજારનારા–ઘાતકી છે. નાક વાટે ખોરાક લેતાં દરદીને જબરી મુસીબત પડે છે. તેનો જીવ ગુંચવાયછે–ગભરાયછે અને જબરી બેચેની થાય છે. આ રીતે ખોરાક આપવાથી, તેની હાલત કંઇ જલદી સુધરતી નથી. આ રીતે લીધેલો ખોરાક પચાવવામાં મુસીબત પડે છે. આવા કેસમાં ભલે દરદી એક બે કે વધુ દીવસ ખોરાક ન લે. કારણકે આ ખોરાક આપવાની રીત અકુદરતી છે. જો દરદી ઇચ્છે તો ફ્રૂટસનો રસ આપવો જે સહેલાઇથી તે લઇ શકે છે. જે સહેલાઇથી પચી દરદીને શકિતપણ આપે છે.

ખોરાક કેમ પકાવવો.

કોઇપણ તરકારી કે કઠોલ પકાવવામાં આવે ત્યારે તેમાં પાણી ન રાખતાં ખોરાકને તતરાવેલો–સુકો રાખવો અને બની શકે તો steam–વરાલથી પકાવવું. આ રીતે પકાવવા કંઇ ખાસ મશીનરી

ની જરૂર નથી. એક તપેલી અથવા વાસણ લેવો. તેમાં પાણી નાખી (અરધાં વાસણ સુધીજ પાણી નાખી) ઉકાલો તે ઉપર (પાણીથી થોડા ઉપર–પાણીને અડકીને નહીં) એક ઝીણાં આંધરાવાલું વાસણ ઝારો મુકો અને તે આંધરાવાલા વાસણ ઉપર જે કંઇ પકાવવાનું હોય તે મુકી, તે તપેલી અથવા વાસણને ઢાંકવું. કઠોલજ નહી પણ દરેક જાતનો ખોરાક આ રીતે પકાવવાથી મીઠો લાગે છે અને રસકસ નીકલી જતો નથી.

ખોરાક કેવો લેવો જોઇએ?

ભુસું કાઢી નાખ્યા વિનાની સારી રીતે ભુંજેલી ઘઉંની રોટલી, દરેક જાતનો કઠોલ, ફ્રુટસ અને કોટલાંવાલાં ફલો અને છેલે તરકારી. તરકારી સૌથી છેલી મુકવામાં આવીછે તેનું કારણ એ છે કે કેટલીક તરકારી શાખા (fibres) વાલી હોય છે જેથી તે નબલી પાચન શકિતવાલાં પચાવી શકતાં નથી? કારણ તે શરીરમાં પડી ગલી કોહેછે જેથી શરીરને નુકસાન પુગે છે. તેથીજ તરકારીને બદલે ફ્રુટસ વધુ ફાયદાકારક છે. અઠવાડીઆંમાં બે વખત કઠોલ ખાવોજ જોઇએ.

કઠોલ કેમ પકાવવો.

કઠોલમાંથી કચરૂં કાઢી નાખી, તેને ધોઇ, તેમાં પાણી રેડી રહેવા દેવો. પાણી અંદર એટલું નાખવું કે પકાવતી વખતે ઉપયોગમાં લેતાં તે પાણી કઠોલમાંજ સુકઇ રહેવું જોઇએ. આ રીતે રાતે ભીંજવેલો કઠોલ સવારે પકાવવો અથવા સવારનો ભીંજવેલો રાત્રે પકાવવો. પણ જો પકાવતી વખતે કઠોલમાંનું પાણી ન સુકાતાં રહ્યું હોય તો તે પાણીને નાખી ન દેતાં પકાવવામાંજ

વાપડવું. કઠોલનો જથો જેમ બીજી તરકારી લેવામાં આવેછે તેટલોજ ખાવામાં લેવો અને તેને સારીરીતે ચાવી ચાવીને ખાવો જેથી કઠોલ સારીરીતે પચાવી શકાશે.

કઠોલ (અનાજ)નો મસાલો અથવા પાઉડર.

ચના, વટાણા, મસુર, ચોરી વિગેરે કઠોલ ફકત એકેક દોઢીઆંનો લાવવો. તેમાથી કચરૂં કાઢી નાખી તેને સહેજ જાડો દલાવવો. તેને કાચના બુચની શીશીમાં ભરી રાખવો અને તેમાંથી તરકારી કઠોલ વિગેરે પકવાનોમાં પકાવતી વખતે તેનાં પ્રમાણમાં આ દલાવેલો કઠોલ-કઠોલનો મસાલો નાખવો. જેથી ખાંણું લહેઝતદાર બને છે અને વલી નબલી પાચનશકતીવાલાં પણ આ, મસાલાને બદલે લઇ શકશે. કારણ તે, ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરે છે. વલી એ કઠોલનો મસાલો પુષ્ટીકારક પણ છે. આ રીતે ઘરમાં બનાવેલો કઠોલનો મસાલો ફકત થોડા પઇસામાં સ્વચ્છ બને છે. જે ઘણાં ગરીબ માણસને પણ સસતો પડે છે. બજારમાં મલતો આ જાતનો કઠોલનો મસાલો જુદાં જુદાં નામથી ઓલખવામાં આવે છે અને વલી મોઘો મલે છે.

ઘઉં તથા બીજો અનાજ ઘરમાંજ દલવા માટે અમેરીકાનું મત.

ઘઉં તથા બીજો અનાજ ઘરમાંજ દલવો જોઇએ કારણકે આ રીતે દલેલો આંટો, સસ્તો તથા સ્વાદીષ્ટ અને શરીરને ઘણોજ ફાયદાકારક છે એમ સાયન્ટીસ્ટો જણાવે છે. આ જાતનો આંટો આપણા આગલના બાપદાદાઓ સાયન્સની મદદ વિના વાપડતા

હતા. એ આંટા માટે અમેરીકાનાં યુનાઇટેડ સ્ટેટસનાં ખેતીવાડીનાં ખાતાંના ખાસ ખેારાકનાં બુલેટીનમાં આવેલી બીનાનેા સાર નીચે મુજબ છે :—

જેમ હમણાં જુદાં જુદાં પકવાનેા નાસ્તા માટે પકાવવામાં આવે છે તેમ આગલા વખતમાં ઘરમાંજ ઘઉંને ખેાખરા કરી (પૂરેપૂરા દલેલા નહીં પણ ગાંગરાવાલી સ્થિતીમાં રહેવા દઇ) પકાવવામાં આવતા. આવા ખેાખરા કીધેલા ઘઉં ઘણા સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. નાસ્તા માટે બજારમાં વેચાતા બીજા ખેારાકેા સાથે સરખાવતાં આ જાતનેા ઘરમાંજ બનાવેલેા ખેારાક સસ્તેા પડે છે.

ઉપલાં ખાતાંના બાહેાશ શખ્સેાએ એ બાબદમાં અખતરાએા કીધા પછી એવાં પરીણામ ઉપર આવીઆ કે હાથની ઘંટીથી ઘરમાંજ ઝીણેા આંટેા તથા ઉપર જણાવેલેા નાસ્તા માટેનેા ખેારાક તૈયાર કરી શકાય છે. ઘઉંને ઘરમાં દલવા અગાઉ-પહેલે ધેાઇ (ધેાએલું પાણી સ્વચ્છ જણાય ત્યાંસુધી એટલે બેથી ત્રણ વખત ઘઉંને ધેાવા જોઇએ) એક કપડાં ઉપર નાંખી સુકવવા જોઇએ.

દલીઆ અગાઉના અનાજના (ઘઉંના) સઘલાં પુષ્ટિકારક તત્વેા, તુરતનેા દલેલેા તાજો આંટેા ધરાવે છે. આ જાતનેા આંટેા, બજારમાં વેચાતા સામાન્ય ખેારાક કરતાં અને બજારૂ (ભુસું કાઢી નાંખેલા અને ભેલસેલ કીધેલા) ઘઉંના આંટા કરતાં સારીરીતે ઝાડેા લાવનાર છે. અનાજના ખેારાકમાં આ તાજો ઘરનેા દલેલેા આંટેા, ખનીજ પદાર્થેા તથા શરીર વધારવાના અને તેને નિયમીત રીતે ચલાવવાના પદાર્થેાનું ઘણું ફાંકડું તત્વ ધરાવે છે.

ઘઉંની રોટલી કેમ બનાવવી?

આખા ઘઉં લાવી તેને ચુંટી (કચરૂં–કાંકરા વિગેરે કાઢી નાખી) તેનો જેમ બને તેમ જાડો આંટો (લોટ) દલાવવો. જેમ જાડો આંટો હશે તેમ રોટલી મીઠી લાગશે. ઘણો બારીક આંટો પીસાવાથી અંદરના અસરકારક પદાર્થો બલી જાય છે. પછી તે આંટામાંથી ભુસું અથવા થુલું બીલકુલ કાઢી નાખશો નહીં પણ ભુસાં અથવા થુલાં સાથનીજ રોટલી બનાવો. પણ તેમાં દરદી માટે શરૂઆતમાં મીઠું અને ઘી નાંખશો નહીં. જો તે વગર નહીંજ ખાઇ શકાય તો ઘણુંજ થોડું ઘી અને ઘણુંજ ઓછું મીઠું નાખવું. ત્યારપછી જો બની શકે તો કાદવનાં વાસણ (ઠીકરૂં અથવા તવો) ઉપર ધીમા અંગારથી ભુંજો. જો કાદવનું વાસણ નહીંજ મલે તો લોખંડનું વાસણ પણ ચાલશે. એટલી સંભાલ રાખવાની જરૂર છે કે રોટલી બલી ન જાય તેમજ કાચી પણ ન રહે. આ જાતની ભુંજેલી રોટલી બહુ સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. ભુસાં સાથની રોટલી ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. તે ઉપરાંત ભુસું, મોલ્ટ (malt) વિગેરે ઘણા અગત્યના ભાગો ધરાવે છે જેથી શરીરને અચ્છી તાકાત આવે છે.

કાચો ખોરાક.

કેટલાકો કાચો ખોરાક લેવા બીહે છે. કાચા ખોરાકથી diarrhœa–અધામણ વિગેરે ઝાડાનાં દરદોની ધાસ્તી રાખેછે. પણ તેમાં કશું વજુદ નથી. જેઓના દાંત મજબુત હોય તેઓ જો કાચા મસુર, ઘઉં વિગેરે કઠોલ અને અનાજ સારી રીતે ચાવીને ખાય તો તે સહેલાઇથી પચી શકે છે. અલબત આ કાચો ખોરાક ચાવવાથી શરૂઆતમાં આખું મોઢું (દાંત, ટાલવું

જડબું વિગેરે) મજબુત દુઃખે છે, પણ ટેવ પડતાં તે સઘલા ભાગો મજબુત બને છે. અને સહેલાઇથી પછી ચાવી શકાય છે. તેથી દાંત વધુ મજબુત થાય છે. કાચો ખોરાક ચાવતાં વધુ વખત લાગે છે જેથી થુંકનો જથો સારો પેદા થાય છે. તેથી કાચો ખોરાક, રાંધેલા–પકાવેલા કરતાં વધુ સહેલાઇથી પચાવી શકાય છે. તાંબોટાં, ભીંડા, કાકરી, દોઢી, ગાજર, બીટરૂટ એવી તરકારી ફ્રૂટસ અને કોટલાંવાલાં ફ્લો, ઘઉં અને મસુર જેવો કઠોલ અને અનાજ ઘણી સહેલાઇથી કાચી હાલતમાંજ ખાઇ શકાય છે, પણ તે ચાવી ચાવીને મોઢાંમાં નરમ પાઉડર તેનો બનાવી ખાવો જોઇએ નહિં તો diarrhœa–અઘામણ વિગેરે થવાનો સંભવ રહેછે. આ જાતનો ખોરાક પકાવેલા ખોરાક કરતાં ઘણો ઓછો ખવાય છે. અલબત જેઓના દાંત મજબુત ન હોય અથવા પડી ગયા હોય તેઓને પકાવેલો ખોરાકજ માફક આવી શકશે.

ફ્રૂટસ.

ફ્રૂટસ માણસ જાત માટે સુંદર ખોરાક છે. તે નબલાં અને જોરાવર, તંદુરસ્ત અને બીન તંદુરસ્ત, નાનાં બચાં અને ઘરડાં માણસો માટે ઘણોજ ઉપયોગી અને પુષ્ટીકારક ખોરાક છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે ઘણા આગલના જમાનામાં લોકો ફકત ફ્રૂટસ ઉપર જીવતાં. પણ જેમ જેમ આ સુંદર ખોરાકની ઘટ, દુકાલ વિગેરેથી થતી ગઇ તેમ તેમ માણસો બીજા ખોરાક ઉપર ઢલતાં ગયાં. આગલના જરથોસ્તી ઇરાનીઓ પણ ફકત ફ્રૂટસનોજ ખોરાક લેતા જેથી તેઓનાં શરીર એટલાં તો મજબુત રહેતાં કે વારંવાર તેઓને પોતાનાં શરીરમાંથી લોહીનો જથો ઓછો કરાવવો પડતો, એમ કહેવામાં આવે છે.

એવું કહેવામાં આવેછે કે જુના મરડા (chronic dysentery) થી પીડાતા કેટલાક લડવઈયાઓને અમેરીકામાં પાકેલાં પીચીસ, ખેારાક તરીકે મેાટા પ્રમાણમાં આપવાથી તેઓ ઝડપથી સારા થયા હતા.

એકલી ફ્રૂટસથી કદીપણ અજીરણ થતું નથી સિવાય કે તે બીજી ચીજો સાથે ખાવામાં આવી હેાય.

રાતનું ખાણું ખાધા પછી ફ્રૂટસ લેવાથી અજીરણ થાય છે. એ ધખારેા બીલકુલ ખેાટેા છે.

ફ્રૂટસને ખાંડ, મલઈ, રેાટલી, માખણ, કેક અને પાઇનાં ભેગાં ખાણાં સાથે લેવાથી રાત્રે સ્વપનાં આવે છે અને સવારે મેાઢાંનેા સ્વાદ ખરાબ થાય છે.

શરૂઆતમાં એક દરદીએ કેલાં, પપાંઉં અને કેરી જેવી માવાદાર (pulpy) ફ્રૂટસ વાપડવી નહિ. પણ દરેકે પેાતાનાં ગજવાંની ગુંજાસ પ્રમાણે રસવાલી ફ્રૂટસ વાપડવી. જેવી કે સંતરા, મેાસંબી દાડમ, દરાખ, સપરચંદ, તરબુચ, પીચીઝ વિગેરે વાપડવું. તેમજ શરૂઆતનાં દરદીએ સુકેા મેવેા (બદામ, અખરેાટ વિગેરે) ન વાપડવેા. કારણ તે પચાવવું મુશ્કેલ પડે છે.

મીઠી પીશાબવાલાં દરદીએ શેરડી, તરબુચ વિગેરે મીઠાસવાલી ફ્રૂટ કેાઇપણ સંજોગ વચ્ચે ન વાપડવી. પણ acid fruits—ખતાસવાલી ફ્રૂટસ જેવી કે સંતરા, મેાસંબી, ખાતાં લીંબુ એવું વાપડવું.

ફ્રૂટસ ઘણીજ સહેલાઇથી પચી શકે છે. તેથી તેનું થોડા વખતમાંજ શરીરમાં લોહી બને છે. ફ્રૂટસ ફક્ત તરસજ નથી મટાડતી પણ શરીરને ફૈાવત આપે છે અને વલી બીજા ખોરાકને પચાવવામાં મદદગાર થઇ પડે છે.

ફ્રૂટસમાં રહેતી એસીડ, શરીરમાંનાં લગભગ સઘલાં જંતુઓ (germs) નો નાશ કરે છે. ટાઇફોઇડ ફીવર, કોલેરા અને બીજાં દરદોનાં જંતુઓને તે તુરતજ મારી નાંખે છે. લીંબુ અને ખાતાં સપરચંદનો રસ જંતુઓને લગભગ તુરતજ મારી નાખે છે. જેમ સુરજનો તડકો ગલીચીને દુર રાખે છે તેમ ફ્રૂટસ અંદરના સંચાઓને સાફ રાખે છે. એસીડ ફ્રૂટસ શરીરમાં ઘણો ઉપયોગી ભાગ ભજવેછે. તે ગુરદાને પોતાનું કામ બજાવવામાં મદદ કરી શરીરમાંનું ઝેર બહાર કાઢે છે અને એ રીતે હોજરી અને આંતરડાંને સાફ–disinfect કરે છે.

હોજરીનાં દરદવાલાંઓએ અથવા જેઓની પાચન શક્તિ નબલી હોય તેઓએ એકદમ પાકેલી ફ્રૂટસ ન લેતાં થોડી કાચી ફ્રૂટસનો ઉપયોગ શરૂઆતમાં થોડો વખત સુધી ચાલુ રાખવો જોઇએ.

જેઓ પુરતા જથામાં લીલી ફ્રૂટસ ખાય છે તેઓને વધુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી. કારણ ફ્રૂટસનો રસજ પાણીની ગરજ પુરી પાડે છે.

તાજી ફ્રૂટ ઘણી ખાતી હોય અને ન ખાઇ શકાય તો સુકીદરાખ, અંજીર અને જમરૂખ વિગેરે સાથે ભેલી ખાવાથી તે સહેલાઇથી ખાઇ શકાય છે.

ફ્રુટસનો રસ.

લગભગ દરેક દરદમાં ફ્રુટનો રસ કામ આવે છે. જ્યારે એક દરદી કંઇપણ નકર ખોરાક નથી લઇ શકતો ત્યારે આ ફ્રુટનો રસ ઘણું ઉપયોગી કામ બજાવે છે. તે દરદીની તરસ મટાડી, શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી કરી, દરદનું જોર જાણે કે નરમ પાડી, શરીરને ટકાવી રાખે છે. ઝાડાને લગતું કોઇપણ દરદ (મરડો, કોલેરા વિગેરે) ઉપર આખાં લીંબુનો રસ કાઢી તે પી જવો જોઇએ. એ રીતે દીવસમાં ત્રણ વખત આપવું, અને બે થી ત્રણ દીવસ આ ચાલુ રાખવું. તે ઉપરાંત ખોરાકમાં બીજી ચીજ ન આપતાં ફ્રુટસ આપવી પણ છુંછો ખાઈ જવો નહીં. ફકત રસજ ગલવો. આ વખતે કેલાં, પપાંઉં જેવી માવાદાર ફ્રુટસ વાપડવી નહીં. ઘણીજ પાકેલી ફ્રુટસ ખાવા કરતાં થોડીક અરધ કાચી (અધ કાચરી) ફ્રુટસ ખાધેલી સારી છે. દરેક તાવમાં ખોરાક તરીકે ફકટ ફ્રુટસજ વાપડવામાં આવે તો ઘણી સારી છે. કારણ નબલી પાચનશકિતને લીધે જ્યારે એક દરદી ખોરાક પચાવી શકતો નથી ત્યારે આ ફ્રુટનો રસ સહેલઇથી પચાવી શકાય છે.

ફ્રુટને પણ ચાવી ચાવીને ખાવાનીજ ટેવ રાખવી.

નાનાં બચાંને પણ ફ્રુટનો રસ ઘણીજ સહેલઇથી આપી શકાય છે પણ તેઓ માટે એસીડ ફ્રુટસ ન વાપડતાં મીઠી ફ્રુટસ વાપડવી.

ફ્રુટસ બે ખાણાંની વચમાં એટલે બપોર અને રાતનાં ખાણાંના વચ્ચેના વખતમાં લેવી નહીં. પણ ખાણાં વખતેજ લેવી.

જેઓની પાચનશકતી નબળી હોય તેઓએ ફ્રુટસ અને તરકારી સાથે ન લેવી.

ચેરીઝ કંઇ ઓછી પુષ્ટીકારક ફ્રુટ નથી અને તે પીચ કરતાં ડબલ પુષ્ટીકારક છે. પણ તે સારી રીતે ચાવી ખાવું જોઇએ.

લગભગ બીજી કોઇપણ ફ્રુટસ કરતાં સ્ટ્રૉબેરી લોખંડનો મોટો ભાગ ધરાવે છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે સ્વીટઝરલેન્ડ અને યુરોપના કેટલાક ભાગોમાં, દરાખ, સપરચંદ કે પીચ અને બીજી તરેહવાર ફ્રુટસથી દરદો સારાં કરવામાં આવે છે. કેલીફોરનીઆ, ઓહીઓ અને અમેરીકાના બીજા ભાગોમાં પણ તેમ કરવામાં આવે છે.

ડો૰ કેલગ કહે છે કે જાડાપણું, પીતવિકાર અને અજીરણના કેસમાં ફ્કત ફ્રુટસ વાપડવામાં આવતી. જાડાપણાંમાં ત્રણથી ચાર દીવસ ફ્કત ફ્રુટસ લેવાથી કંઇપણ બેચેની વગર, મોટા પ્રમાણમાં તે માણસનું માંસ ઘટી જાય છે. એવા શખ્સે મોટો ભાગ ફ્રુટસનો ખોરાક રાખવો અને ફ્કત બપોરે બીજો ખોરાક લેવો. ફ્રુટસ પેટભી ભરે છે અને વળી જુઠી (ઘણી લાગતી) ભૂખને નરમ પાડે છે. એવા કેસમાં મીઠી ફ્રુટસ કરતાં એસીડ ફ્રુટસ વધુ પસંદ કરવા જોગ છે.

કોટલાંવાલાં ફ્લો-nuts.

કોટલાંવાલાં (કોટલાં સાથનાં) ફ્લની વખાણ ગાવી તે એક સહેલું કામ નથી. કારણકે કોટલાંવાલાં ફ્લ જેવો પુષ્ટીકારક અને સહેલાઇથી

પચી શકે તેવો ખોરાક, કુદરતે માણસ જાત તથા બીજાં પ્રાણીઓ માટે ઉત્પન્ન કીધો છે. કોટલાંવાલાં ફલો અને અનાજ, સાથે લેવામાં વાંધો નથી. કોટલાંવાલાં ફલો અને ફ્રૂટનો ખોરાક ઘણીજ સહેલઇથી શરીરમાં બીજાં તત્વો સાથે મલી જાય છે. જેઓ માંસનો ખોરાક તજી દે તેઓને એ ફલો આશીષ સમાન છે. કારણ તે ચરબીનો અચ્છો જથો પુગો પાડે છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે કોટલાંવાલાં ફલો, માંસની (ગોસની) તરેહવાર વાણી (જુદી જુદી dishes) નો મજબુત હરીફ છે. એક રતલ બદામમાંનું આલબુમીન beefsteak ના દોઢ રતલની ગરજ સારેછે. તે ઉપરાંત એક રતલ માખણ કરતાં ⅔ જેટલી વધારે ચરબી ધરાવે છે.

કોટલાંવાલાં ફલો પચતાં નથી એવો ધખારો બે કારણોને આભારી છે. એક તો તેઓને અચોકસ વખતે ખાવાને લીધે (એટલે બે ખાણાંની વચ્ચે વધારાના ખોરાક તરીકે લેવાથી) અથવા બીજો ખોરાક સંપૂર્ણ રીતે (પેટ ભરીને) લેવા પછી આ ફલો લેવાથી અને બીજું તો તેઓને બરોબર રીતે ચાવીને ન ખાવાથી આ ફલો પચતાં નથી. પણ જો તેઓને સારી રીતે ચાવીને ખાવામાં આવે તો કંઇપણ જાતનું નુકસાન થતું નથી.

હાલમાં મલતાં અસ્વચ્છ ઘીને બદલે જો નાલીએરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ખચીત તે સસતાં અને વલી પુષ્ટીકારક થઇ પડે છે. અલબત જો નાલીએર પચવામાં મુશ્કેલ પડતું હોય તો તેનું દુધ અને મલાઇ બનાવીને વાપડવી અને છુંછો કાઢી નાખવો. ઠાંસાવાલાંઓએ નાલીએરના ટુકડા ખાવા નહીં કારણ તેથી ગલું ખખરે છે.

કેાટલાંવાલાં ફલેામાંથી દુધ અચ્છું બને છે. તે દુધમાંથી મલાઇ, માખણ વિગેરે પણ બનાવી શકાય છે જે જંતુઓ વિનાનું સ્વચ્છ હેાય છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે ખઇ અને ટાઇફેાઇડનાં જંતુએા ધરાવતાં, જનાવરેાનાં દુધમાંથી બનાવેલાં માખણમાં કેટલાંક અઠવાડીઆં સુધી એ જંતુએા રહે છે.

ફક્ત ૫૨ટસ અને કેાટલાંવાલાં ફલેાનેા એકલેા ખેારાક તે બહેસ્તી ખેારાક છે, પણ અફસેાસ કે તેવેા ખેારાક દરેક માણસને લેવેા પરવડતેા નથી. બગીચાએામાં અને ઘરેામાં સુંદર શેાભાનાં ખાલી ઝાડેાથી જમીન શેાભાવવા કરતાં આ કેાટલાંવાલાં ફલેાના રેાપાએાથી વાડીએા, ખેતરેા, અને બગીચાએા ભરી નાખવા જોઇએ. તેાજ આ નમુનેદાર ખેારાક સસ્તેા મલી શકે.

દુધ.

જો કે દુધ એક સુંદર પીણું છે પણ હાલમાં વધુ કીંમત આપવા છતાં પણ ચેાખું મલી શકતું નથી. cream separater–દુધમાંથી મલાઇ છુટી કરવાના સંચાવડે દુધમાંથી કસ–મલાઇ કાઢી લેવામાં આવેછે અને આ બીન પુષ્ટીકારક દુધ ડેરીએામાંથી મેાટી કીંમતેજ વેચાય છે જે દુધ શરીરને નુકસાનકારક કહી શકાય. દુધ વેચનારાએાનાં વાસણમાં નજર કરશું તેા ઘણી વેલા ખુલી નજરે કચરાંવાલું અને જીવડાંવાલું દેખાય છે. તેમાં પાણી તેમજ બીજી ચીજો ભેલવામાં આવે છે, અને તેથી હજારેા બચ્ચાંએા દુનિયામાં મરણ પામે છે, અને સેંકડેા શખ્સેા આવાં દુધને લીધે અસુખાકારી ભેાગવે છે. આ જાતનું મલતું દુધ તેા ઉકાલીનેજ પીવામાં ફાયદેા છે, પણ જો તાજું–તરતનું તંદુરસ્ત ગાયનું

દોહવેલું દુધ હોય અને તે જો ગરમ કર્યા વિના ઉપયોગમાં લીધું હોય તો હરકત નથી. પણ એક તંદુરસ્ત ગાયને ઓલખવી મુશ્કેલ છે. કારણ જે ગાય મજબુત અથવા તંદુરસ્ત જણાતી તેને બારીકીથી તપાસતાં ખઇ જેવાં દરદથી પીડાતી માલમ પડી છે.

ઉપર જણાવ્યું તેમ જનાવરનું દુધ, બચ્ચાંઓ ન પચાવી શકવાથી હજારોની સંખ્યામાં મરણ પામે છે અને વલી હજારો મોટાં માણુસો પણ જનાવરોનાં દુખથી હેરાન થાય છે. જે દુધ, પીત, માથાંનો દુખાવો, જીભ ઉપરનો ઠડો, ઝાડાની કબજીઆત, flatulence–ફ્લેચ્યુલન્સ અને બીજી ઘણી હરકતો ઉત્પન્ન કરે છે કે જે દુધમાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં જંતુઓ હોય છે. જે દુધ હોજરીમાં કોહવાટ ઉત્પન્ન કરે છે.

એકવેલા અમેરીકામાં દુધનું ટીપું તપાસતાં તેમાં ૧૬,૦૦૦ જંતુઓ માલમ પડયાં હતાં. જ્યારે એક બીજા તપાસનારને ફકત એક ટીપાંમાંજ, તે કરતાં પણ ઘણીજ મોટી સંખ્યામાં જંતુઓ માલમ પડયાં હતાં. આ જંતુઓ ખરી રીતે જીવલેણ નથી છતાં તે શરીરમાં કોહી ઝેર ઉત્પન્ન કરી તે શરીરમાં દાખલ થવાથી માથાંનો દુખાવો, સુસ્તી અને તરેહવાર અણગમો ઉપજાવંનારી નિશાનીઓને જનમ આપે છે. તેથીજ આ જાતનાં દુધ સાથે લીધેલા બીજા ખોરાકની પણ કીંમત ઓછી કરી નાખે છે અને તેથી તરેહવાર આકારમાં જુનું અજીરણનું દરદ ઉભું કરે છે. આ જાતનાં દુધનાં સાધણથી, માણસનાં શરીરમાં, જનાંવરો જે ટાઇફોઇડ ફીવર, ડીપ્થેરીઆ, કોલેરા ટયુબરક્યુલોસીસ અને બીજાં દરદો ધરાવે છે, તે દાખલ થાય છે.

આગલ જોયું તેમ એક ગાય, અજીરણ અથવા ઉપર જણાવ્યાં તેવાં દરદોથી પીડાયછે કે નહિં તે ખુલી રીતે જાણી શકાતું નથી. તેવાં દરદોવાલી ગાયનું અસ્વચ્છ દુધ પીધાથી બચાંઓની કેવી દુરદશા થાય છે! જ્યારે આ રોગીષ્ટ જનાવરો તરફથી ચોખાં દુધની ખાત્રી રહેતી નથી ત્યારે આવાં જોખમ ભરેલાં દુધનો ઉપયોગ કરવા કરતાં બદામ, પસ્તાં કે અખરોટ વિગેરે કોટલાંવાલાં ફલોને બારીક છુંદી તેમાં પાણી નાંખી બનાવેલાં દુધનો ઉપયોંગ કરવો. આ રીતે બનાવેલું, ઘણુંજ તાજું, સ્વચ્છ, સહીસલામત, પચવામાં સહેલું અને વલી પુષ્ટીકારક દુધ લગભગ કોઇપણ જનાવર પાસેથી હાલમાં મેલવવાની આશા રાખી શકાય નહીં. આ રીતે બનાવેલાં દુધમાંથી તઇયાર કીધેલી મલાઇ અને માખણ પણ વધારે અસરકારક છે. જેઓ જનાવરનું દુધ અને તેમાંની બનાવટ પચાવી શકતાં નથી તેઓ સહેલઇથી આ જાતનું દુધ પચાવી શકે છે. સૌથી વધારે નાજુક હોજરીવાલું માણસ પણ બદામનું દુધ સહેલઇથી પચાવી શકે છે. તે બચાંને આશીરવાદ સમાન છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે જનાવરોનાં દુધની માણસ જાતને ખાસ જરૂર નથી. ખાસ કરીને ઉપર જણાવેલાં દરદવાલાંઓએ તો જનાવરનું દુધ બીલકુલ વાપડવું નહીં જોઇએ.

દુધને ઉકાલીને જે મલાઈ તેમાંથી કાઢવામાં આવે છે તે પચવામાં મુશ્કેલ છે. પણ એક મોટાં પહોલાં વાસણમાં દુધ રહેવા દઇ તે ઉપર જે કુદરતી પતરી બાઝે છે, તે હાથે ઉપરથી કાઢી લેવામાં આવે, તે મલાઇ પચવામાં ઘણી સહેલી છે.

પનીર

ખાસ કરીને, પનીરને ખરેખર આપણી ટેબલ ઉપરથી દુરજ રાખવું જોઇએ. જેમાં સેંકડોની સંખ્યામાં જંતુઓ રહે છે. ટીન માંનાં ઘણાંજ જુનાં પનીર (જુનું પનીર લોકો વધુ પસંદ કરે છે) નો એક ટુકડો ખાવો ને ઝેરનો ટુકડો ખાવો બરાબર છે. માણસ જાતની બુદ્ધિ કેટલી હીન થઇ ગઈ છે કે કોહેલાં પનીરમાંથી ખરાબ ગંધ (વાસ) નીકલેછે તોપણ તે ખુશીથી ખાવામાં આવે છે!

માંસ–ગોસનો ખોરાક.

માણુસ જાત માંસ ખાવાને સરજાયલું નથી. એમ બાહોશ વિદ્વાનો તથા ધર્મોએ સાબેત કરી આપ્યું છે. હીંદુ, પારસી, મુસલમાન, ક્રીસ્ચીઅન વિગેરે ધર્મો દયા ઉપર રચાયલા છે. અને જે ધરમ દયા ઉપર રચાયલો હોય, તે કદીપણ, એક જનાવર કે જે માણુસ જાતનાં જેવાંજ organism આંખ, નાક, કાંન, ફેફસાં, હાર્ટ વિગેરે ધરાવે છે. તેવાં જનાવરોને મારી નાખવા કદીપણ ફરમાવી શકે નહીં. એમ એક ઘણોજ સાદી અકલ ધરાવતો માણુસ પણ કહી શકે.

વિદ્વાનોએ એટલું તો સાબેત કર્યું છે કે ગોરીલા, ઉરાંગ ઉટાંગ વિગેરે વાંદરાના અને માણુસ જાતના દાંતો એક સરખા છે. ગોરીલાને ફલફલાદી ખાવા કાજે કુદરતે જે જાતના દાંતોની બક્ષેસ કરી છે તેજ જાતના દાંતો, માણુસ જાત ધરાવે છે કે જેમાં અકલ છે અને જનાવરો કરતાં વધુ સારી રીતે ખરૂં ખોટું સમજી શકે છે, તેજ દાંતો માટે માંસનો ખોરાક સરજાયલો હોય

એ બનવા જોગ છે! માણુસ જાતની જીભ પણ નરમ અને ખરબચડી નહીં એવી છે જે વાંદરાની જીભને મળતી છે જેઓ ફલફલાદી ખાનારા છે. ત્યારે શું તેજ જાતની માણસ જાતની જીભ માટે માંસનો ખોરાક કુદરત સરજે એ બનવા જોગ છે!

એવું કહેવામાં આવે છે કે આગલના જમાનામાં, હાલમાં માંસાહારી કહેવાતાં જનાવરો (વાઘ વરૂ વિગેરે) પણ ફલફલાદીજ ખાતાં હતાં. પણ જેમ જેમ દુકાલ વધતો ગયો અને આવી ચીજોની અછત જણાતી ગઈ. તેમ તેમ એવાં ફાડી ખાનારાં જનાવરો, પેટનો ખાડો પુરવા કાજે, બીજાં નાનાં જનાવરો ઉપર આસરો રાખતાં થયાં. પણ હાલમાં તેવાં જનાવરોની નકલ, માણુસ જાત કરે છે. પણ તેવાં જનાવરોની હોજરી અને માણુસ જાતની હોજરી, આવો માંસનો ખોરાક પચાવવાને, એક સરખી લાયકાતવાલી નથી.

કુતરાઓને કોટલાંવાલાં ફલોને ભાંગી તેમાંથી ફલ ખાતાં, વિદ્વાનોને ઘણા આનંદી માલમ પડયા છે. શીકારીઓને માલમ પડયું છે કે તેઓ જે શીકારી કુતરા રાખે છે, તેમાં જો એક કુતરાને માંસનો ખોરાક અને બીજાને ભાજી તરકારીનો—માંસ વગરનો ખોરાક આપવામાં આવતો, તો માંસ ખાનારો કુતરો, શીકાર પકડવામાં, સુંઘવાની શકતીમાં અને બીજી રીતે, વગર માંસ ખાનારા કરતાં, ઘણાજ ઓછા ગુણો ધરાવતો માલમ પડતો.

ડો॰ કેલગે એક વરૂ અને ઘેટાંને પાળ્યું. ઘેટાં સાથે વરૂને પણ કોટલાંવાલાં ફલો અને અનાજનો ખોરાક આપ્યો, જે સહેલઇથી તે વરૂ ખાતું અને ઘેટાં જેવીજ નરમ ખાસીઅતો ધરાવતું હતું.

ડૉ૦ **કેલગ** કહે છે કે લોકોમાં એક માનીતો વિચાર છે કે મજબુત muscles-સ્નાયુઓ જો જોઇતાં હોય તો જનાવરનું માંસ તો ખાવુંજ જોઇએ. પણ તે એક મોટી ભૂલ છે. આ એક માણસ ખઉ માણસોના જેવા જંગલી વિચારો છે.

ભાજી તરકારી અને કઠોલ તથા અનાજ ખાવામાં કુદરતી ફાયદો એ છે કે એક રોપો, પાણી, મટી અને હવાનાં તત્વોથી નવુંજ જોડાણ કરે છે, જે જોડાણથી રોપામાં energy-શકિત ભેગી થાય છે. જે શરીરને તેજસ્વી ગુણોથી ભરપુર કરી નાંખે છે. આવી શકિત માંસના ખોરાકમાં હોતી નથી. કારણકે માંસમાં, પેલાં કુદરતી તત્વો, ભેગાં કરવાની શકિત નથી. કારણકે આ કુદરતી તત્વો, એક રોપો પોતે ભેગો કરી શરીરને આપેછે. જ્યારે જનાવરને પોતાને એ કુદરતી તત્વોની જરૂર પડેછે અને તે આહાર કરી જાયછે. જ્યારે આ જનાવરનું માંસ, શરીરના ભાગોને આ કુદરતી તત્વો, પુષ્ટી આપવામાં મદદ કરી શકતાં નથી તેથી એ માંસનો ખોરાક ખાવો નકામો-વ્યર્થ છે.

ભાજી તરકારી energy-શકિત ભેગી કરેછે જ્યારે પ્રાણીઓ energy-શકિત વાપડી નાંખે છે.

વેજીટેબલ આલબુમન (vegetable albumen) એ ભેગો કીધેલો ખોરાક છે જ્યારે animal albumen-પ્રાણીઓનું આલબુમન વાપડી નાખેલો ખોરાક છે.

કોઇપણ રીતે એક તંદુરસ્ત માંસનો ટુકડો લેવામાં આવશે તોપણ યુરીક એસીડ જેવું ઝેર તે ધરાવતોજ હશે જે જાણીતાં રૂમેટીઝમ વિગેરે દરદોને જનમ આપે છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે જ્યારે એક જનાવર જીવતી હાલતમાં હોય છે ત્યારે યુરીક એસીડ અને બીજી ગેસ, ગુરડા, ફેફસાં વિગેરે સંચાઓમાંથી નીકલી જાય છે. પણ તેનાં મરણ પછી, જે ખોરાક શરીર સાથે મલી જાય તેવી હાલતમાં હોય તે ખોરાકમાંથી, હાર્ટ બંધ પડવાથી ઉત્પન્ન થતી ગેસ, ગુરડા, ફેફસાં, વિગેરે, બહાર નહીં કાઢતાં હોવાથી તે શરીરમાંજ-માંસમાંજ રહે છે. એ રીતે તે ગેસ, માંસને ઝેરી બનાવે છે, તેથી માણસ જાતને માંસ ખાવું નાલાયક છે.

એટલી બાબદ ઉપરથી ખુલું થાય છે કે, મરણ પામેલાં જનાવરનાં માંસમાં એ રીતે ભેગો થયલો કચરો (ઝેર), શરીરમાં વધારયા સિવાય માંસ ખાઇ શકાતું નથી. જેમ જેમ માણસનાં શરીરમાં એ કચરો ભેગો થતો જાય છે તેમ તેમ તેનું શરીર નબલું થતું જાય છે. તેથી તે દરદો સામે ટકી શકતું નથી અને આખરે તેનું પરીણામ બુઢાપા અને મોતમાં આવે છે.

એટલું તો ખરૂં છે કે માંસના રસ અને માસમાં થતાં ઉપર જણાવ્યાં તેવાં ઝેરો (કચરો) કાહવાથી, લોહીમાં રહેતાં white cells સફેદ સેલઝ જે જંતુઓને મારી નાખે છે, તે જંતુઓનો નાશ કરવામાં તે cells–સેલઝને અશકિતવાન બનાવે છે.

"Lessons on Clinical Surgery" માં Paget નામનો શખ્સ જણાવે છે કે ઇંગ્લંડનાં શહેરોમાં, ગામડાંઓના કેસો સાથે સરખાવતાં, ઓપરેશનથી નીપજતાં મરણનું મોટું પ્રમાણ, ઘણા ગોસ-માંસના ખોરાક ઉપર શહેરીઓ જીવતા હોવાને આભારી છે.

ચીકાગોના એક ઓફીસરે એક વેળા જાહેર કર્યું હતું કે જો રોગીષ્ટ માંસ સઘલું નાખી દેવામાં આવે તો ચીકાગોમાં એક રતલ માંસની કીંમત રૂા. ૩-૨આ. થાય. એટલાજ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે માણુસ જાત, રોજનું કેટલુ રોગીષ્ટ માંસ પોતાનાં શરીરમાં દાખલ કરી, દરદોની ઉત્પત્તી કરી, શરીરનો નાશ કરી નાખે છે !

માંસમાં રહેતાં ઝેરી તત્વો કોઇક વેળા ઘણા મજબુત બાંધા ના શખ્સોને પણ એકાએક ગંભીર હાલતમાં મેલી દે છે. એક વેળા અમેરીકામાં પશ્ચીમની લસ્કરી બરાખોમાં, માંસનો ખોરાક ખાધા પછી તુરતજ મજબુત બાંધાના અને મજબુત હાર્ટ ધરાવતા ૮૦ સેપાહો સખત માંદગીને બીછાણે પડયા અને ઘણાઓ મોતમાંથી મુસીબતથી બચ્યા.

હાલમાં આપણે ઘણાજ શખ્સો તરફથી, દાંતમાં પરૂ થવાની અને દાંતની બીજી ફરીઆદો સમજીએ છીએ. તેનું મુખ્ય કારણ માંસ નો ખોરાક છે. જે દાંતોનો નાશ કરે છે. માંસના ઝીણા સાખાઓ (રજકણો), દાંતોમાં રહી, કોહી, દાંતનો નાશ કરે છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે માંસ ખાતાંજ પહેલે તો દાંત બગડે છે પછી હોજરી અને આંતરડાંમાં તે ઝેર ઉપજાવે છે. કે જે લોહીમાં દાખલ થાય છે. આ રીતે લોહીમાં દાખલ થવાથી શરીરના સઘલા ભાગોમાં દુખ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સઘલું જાણવા છતાં આપણે શા માટે માંસનો ખોરાકજ લેવો જોઇએ !

જેઓ આખો વખત બેસીને કામ કરનારા sedentary workers હોય તેઓ જો માંસનો ખોરાક લે, તો ખચીતજ તેઓ શરીરમાં, દરદનો ઘણો વધારો કરી મેલે છે.

યુરીક એસીડ અને તેના બીજા ગોઠીઆ પદાર્થો, કે જે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જવા જોઇએ, તે માંસ ખાધાથી સાંધાઓના નજદીકના ભાગોમાં જમાવ થાય છે અને રૂમેટીઝમ તથા ગાઉટનાં જાણીતાં દરદોને જનમ આપે છે.

પ્રખ્યાત અંગ્રેજ ડા૦ **હેગ**, આપણું ધ્યાન ખેંચેછે કે, ફીફ્રાંના હુમલાઓ, લોહીમાં યુરીક એસીડનો વધારો થવાને આભારી છે, જેથી ભેજાંમાં લોહીના ફેરાવા–blood circulation ને હરકત થાય છે. એ ડા૦ **હેગ** અને બીજા અનુભવીઓને માલમ પડયું છે કે માંસના ખોરાક સાથે, ચાહે, કાફી, કોકો અને બીજાં એવાં પીણાં, જે માંસનાં જેવાંજ લગભગ ઝેરી તત્વો ધરાવે છે તે દુર કરવાથી, ફીફ્રાં ઉપર કાબુ મેલવવાને, ઘણુંજ અસરકારક સાધણો છે, માટે અય માનવી! તું શું આધારે માંસ ખાવામાં મચ્યો રહે છે! શું તું એમ ધારે છે કે એક જીવતું જનાવર તો એક ચીજ છે કે એક પથરો છે કે એક લાકડી છે? શું તું જનાવર કરતાં પણ ઉતરતા પ્રકારનો છે કે એક નિરદોષ જનાવરને મારી અથવા મરાવી, તેને કાપી, તેના ટુકડાઓ છીન છીન કરી તેને ખાઇ પણ જાય છે! જેવી ઇંદ્રીઓ તુંને છે તેવીજ ઇંદ્રીઓ તેને પણ છે તો શા માટે તેનો આહાર કરવો જોઇએ! જ્યારે તારાજ જેવી ઇંદ્રીઓ તે ધરાવે છે છતાં તેને મારી નાખી ખાઇ જવામાં આવે છે તો શા માટે તું પણ બીજાં માણસને કાપી ખાઇ ન જતો! તુંને તારાં બચ્ચાં જેટલાં વહાલાં છે તેટલાંજ તે બાપડાં જનાવરને પણ તેઓનાં બચ્ચાં વહાલાં છે. જ્યારે તેઓનાં બચ્ચાંને ખાવાનો હક તું ધરાવે છે તો તારાંજ બચ્ચાંને પણ મારી અથવા મરાવી, કાપી તેના ટુકડા છીન છીન કરી તેને

સ્વાદીષ્ટ પકવાન તરીકે શા માટે નથી ખાવામાં આવતું! અરે પણ આટલું ફકત વાંચતાંજ તારી લાગણી દુખાય છે તો તે બાપડાં જનાવરોનાં બચાંને મારી નાખતાં, તેઓની લાગણી કેટલી ભારે ગજબનાક દુખાતી હશે! અરે! પણ આટલું જાણવા છતાંબી જો તેઓનાં બચાંને ખાવામાં આવે તો તું કેટલો આપ મતલબી, કેટલો મૂરખ, અને કેટલો પાપી કહેવાય!

અય બીરાદર! હીંદુસ્થાનના ઘણા લોકો હજી પણ ફકત ચોખા અને દાલ ઉપર જીવે છે, છતાં તેઓ ઘણાં મજબુત માલમ પડયાં છે. તેમજ ચીન અને સીઆમનાં કેટલાંક હજાર લોક, મુખ્ય કરીને ફ્રુટસ, કોટલાંવાલાં ફલો અને જંગલની બીજી પેદાયશ ઉપર જીવે છે. પેસીફીકનાં છુટાં છવાયાં ટાપુઓમાં અને વેસ્ટ ઇનડીઝ તથા મધ્ય અમેરીકામાં, નાલીએર, કેલાં, ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. પણ થોડી જંગલી જાતોજ માંસનો ખોરાક વાપડે છે. ત્યારે તેથી ગોસ–માંસ ખાનારાઓની કીંમત તે જંગલીઓના જેટલીજ ન કહેવાય! અય વાંચનાર! ફ્રુટસ, કોટલાંવાલાં ફલો, કઠોલ તથા ભાજી તરકારી અને બીજો અનાજ, માંસના ખોરાક કરતાં શરીરને દુખ આપીઆ વિના ઘણી સહેલઇથી પચી શકે છે. અને માણુસ જાત માટે કુદરતે તેનો પુરતો જથો આપયો છે છતાં શા માટે આપણે ઘાતકી બની, રોગીષ્ટ માંસનો ખોરાક વાપડવો જોઇએ!

ચાહે, કાફી.

ગરીબમાં ગરીબથી તે તવંગર સ્થિતીના લોકોની રોજની લખોની સંખ્યામાં ચાહે, કાફી પીનારાઓમાં ફકત થોડાંજ જાણતાં

હશે. કે તેમાં ચાહે કાફીમાં સેંકડે ૩ થી ૬ ટકા પ્રાણઘાતક—deadly ઝેરો છે. જ્યારે એક માણસ, હમેશ મુજબ ચાહે કે કાફી નથી પીતો ત્યારે વધુ નરવસ (nervous) અને બેચેન થાય છે. તેજ બતાવેછે કે આ પીણામાં કેવાં તત્વો સમાયલાં છે. જ્યારે પાણી પીવાથી તેવું કશું થતું નથી. ચાહે, કાફી, પાચન શક્તિને નુકસાનકારક છે, જે માટે એક જર્મન physiologist જણાવે છે કે ચાહેના ઉપયોગથી ૩૨ ટકા જેટલી પાચન શકિત ઓછી થાય છે.

ચાહે, કાફીની ચાલુ ટેવ, તંબાકુ, તપકીર, દારૂ અને એવાંજ બીજાં ઝેરી તત્વોની ખાંહેશ વધારે છે.

ચાહે, કાફીનાં પીણાં જે રીતે જણાય છે તે રીતે જોર આપનારાં નથી. તે શરીરને બહારથી કામચલાઉ જોર આપનાર દેખાય છે પણ ખરી રીતે તે શરીર પાસેથી તેની શકિત ઉપરાંત કામ લેનારાં અને એ રીતે શકિતને જલદી ઠાકવી નાખનારાં પીણાં છે તે શરીરની કામ ચલાઉ જુઠી તેજી બતાવે છે. ચાહે, કાફી, મસાલા અને સોસ વિગેરેથી, જે માણસની nerves–નર્વ્ઝ stimulate અને irritate થયા કરતી હોય, તે શખ્સો નીતીવાન જોર ધરાવી શકતા નથી. તેઓ હવસ વિગેરે લાલચો ઉપર કાબુ રાખી શકતા નથી. તેથી તેઓ પોતાના અંતકરણના અવાજને ધીમો કરી નાખે છે. આ રીતે હાંલની હવસી અને બીજી અકુદરતી રીતભાંતો ઉત્પન્ન થાય છે. જે ખોરાક અથવા પીણું ભેજાં અને nerves નર્વ્ઝને irritate કરે છે, તેવો ખોરાક નાનાં બચાંઓ તરફથી લેવાથી ઘણીવેલા તેઓ અનીતીવાન બને છે

અને તેઓને ઘણુંબી નીતીવાન શીક્ષણુ આપવા છતાં તે નીશ્ફલજ નીવડે છે તેથી આવાં પીણાંઓથી બચાંઓને દુર રાખવાં જોઇએ.

ચાહેની સાથે પાઉંનો ટોસ્ટ લેવો તે unscientific સાયન્સથી ઉલટું અથવા અકલથી ઉલટું છે.

ચાહે, કાફી છોડી દેવાનો ઉપાય.

ચાહે, કાફી છોડી દેવાના ઉપાયમાં સુકો ખોરાક અને ફ્રુટનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ. માંસનો ખોરાક–સુપ વિગેરે, મસાલા છોડી દેવા જોઇએ જે nerves ડર્વંઝને ઉસ્કેરે છે. તે ઉસ્કેરાત નરમ પાડવા કાજે ચાહે, કાફી, દારૂ જેવાં પીણાંની તલપ–આતુરતા થાય છે. આ પીણાં તજી દેવાથી નબલઇ અથવા બેચેની જેવું જણાય તે દુર કરવા ગરમ અથવા થંડાં પાણીના બાથો વધુ અસરકારક થઈ પડે છે. જો આ પીણાંથી હાર્ટ ઉપર અસર થતી હોય તો હાર્ટ ઉપર થંડાં પાણીના કટકા મુકવા અને બરડાની કરોડનાં હાડકાંને ગરમ અને પછી થંડાં પાણીના કટકા મુકવા.

તાજગીને કૌવત આપનારૂં સુંદર પીણું.

એક કપ ગરમ પાણીમાં પાથી અરધાં લીંબુનો રસ નાખો અને તેમાં એક ચમચી ચોખું મધ નાખો જે બરોબર મેલવી પીવું. આ પીણું શકિત આપનારૂં, જંતુઓને મારનારૂં અને તરસ મટાડનારૂં અને શરીરને તાજગી બક્ષનારૂં ચોખું પીણું છે. ચાહે, કાફી કે દારૂને બદલે પીવાથી એ પીણું શરીરને નુકસાન કરતું નથી. નાનાં બચાંથી તે ઘરડાં માણસો સુધીનાં દરેક શખ્સ ઘણીજ ખુશાથી આ લહેજતદાર પીણુ લેછે.

પાણી.

પાણી એ કોઇપણ રીતે બીન નુકસાનકારક કુદરતી પીણું છે. જેની કુદરતે માણસ જાત ઉપર અજાયબ જાતની બક્ષેસ કરી છે. પાણી પીવાથી શરીરનો કચરો દુર થાય છે. અને અંદરના સંચાઓને સાફ રાખે છે. સવારે ચાહેને બદલે અને રાતે સુતી વખતે એક્કું ગ્લાસ પાણી પીધું હોય તો ઝાડો સાફ આવે છે. પાણીથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે અને માદગી દરમીઆન તે આશીષ સમાન છે. પાણી પીવાનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ છુટથી કરવો જોઇએ, પણ અલબત જેઓ ફ્રૂટસનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. તેઓને વધુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી, કારણ તેઓને ફ્રૂટસ માંથી જેટલા પ્રમાણમાં શરીરને પાણી જોઇએ છે, તેટલું મલી શકે છે. પણ જેઓ ફ્રૂટસનો ઉપયોગ ન કરતાં હોય, તેઓએ સારા પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઇએ. તોપણ એકી વખતે મોટા પ્રમાણમાં પીવું નહીં. એકી વખતે અરધું અથવા એક ગ્લાસ પાણી પીવું. એકી વખતે વધુ પાણી પીવાથી હોજરીમાં વધુ ભાર થાય છે જેથી તે મોટી થાય છે. અને ઘણે નહીંને થોડે દરજજે હમેશનું શરીરને નુકસાન પુગે છે.

શહેરી પાણી સ્વચ્છ મલવું મુશ્કેલ છે. તેથી તે ઉકાલીને પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. જેઓને વારંવાર સલેખમ થતો હોય તેઓએ જરૂર પાણી ઉકાલીને પીવું. આ ઉકાલેલાં પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી પગ ઉપર થતા સોજા અટકશે. ઉકાલેલું એટલે ગરમ ગરમ પાણી પીવું જોઇએ એવી મતલબ નથી. પણ પાણીને ગરમ કરી, કકરો પાડી, તેને સાધારણ થંડુ કરી, (બરફ નાખ્યા વિનાનું) ગાલીને વાપડવું.

બરફ નાખેલાં પાણીથી તો દુરજ રહેવું જોઇએ. આ બરફનું પાણી તંદુરસ્તીને ફાયદાકારક છે એમ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. કારણ આ જાતનું થંડું પાણી પચાવવામાં મુશ્કેલ છે.

દારૂ.

માણસ જાતનો કટામાં કટો શત્રુ અને ઠગનાર તે દારૂ છે કે જે દેવો (devils) નો આડતીઓ છે, કે જે માણસ જાતનાં સુખનો નાશ કરનાર છે, કે જે હજારો જીવડાઓનું નુકસાન કરતો આવીઓ છે અને હજીપણ કરે છે અને હવે પછી પણ કરશેજ. જેઓ તેના ભોગ થઈ પડે છે તેઓને એ દારૂ મોટી મોટી આશાઓ આપે છે. પણ તે પોતાનું વચન કદાબી પાલતો નથી. એ, મઝાહ માટે વચન આપે છે. પણ ખરી મઝાહ, સુખ અને સંતોષ જે ગુણો ફકત sobriety અને uprightness થીજ મલે છે, તે આપવાને બદલે આ દારૂ ઘડી બે ઘડીનો સ્વાદ આપી નર્વ્ઝ nerves ને ખોખરી કરી નાખી, ઘડી બે ઘડીની ખુશાલી પંથરાવી, ગંભીર ભૂલમાં ફેરવી નાખે છે. જે ભૂલથી આપણે ખખડી ગયલી જીંદગી, મીત્રાચારી ને ઘેરબારનો ખોહ, અકાલ મરણ, અપમાન અને કંગાલીઅતનાં પરીણામ જોઇએ છીએ.

દારૂ, ખોરાક પચાવવાની શકિતનો નાશ કરનાર છે પણ તે શરીરનું પોષણ કરતો નથી. નર્વ્ઝ (nerves) ને મંદ કરી નાખી (paralyse) દરદ દુર કરે છે, પણ તે દરદનાં મૂલને દુર કરતો નથી.

જો એક રોપામાં દારૂ નાખવામાં આવશે તો તે રોપો મરી

જશે. જે ચીજથી રોગોનો નાશ થતો હોય તે ચીજ માણસના ઉપયોગ માટે નીરૂપયોગી છે એમ સમજવું જોઇએ.

જો સખત દારૂનો ફક્ત એક ચમચો એથી ત્રણ મીનીટ મોઢાં માં રાખ્યો હોય તો સ્વાદની લાગણી મરી જશે. અને તે શખ્સ, મીઠી, ખાતી, ખારી અને કડવી ચીજોનો ટેસ્ટ પીછાણી શકશે નહીં. જો આટલા ટુંક સમયમાં ટેસ્ટની ચીજોનો નાશ . કરે છે, તો શરીરમાં જવા પછી તેની અસર શું થતી હશે તેનો વાંચનારેજ ખ્યાલ કરવો જોઇએ છે.

જર્મનીનો ઘણોજ પ્રખ્યાત એક કેમીસ્ટ, પ્રોફેસર **બેરન લીએબીગ**–Liebig કહે છે કે આપણે ગણીતની રીતે ચોકસપણે સાબેત કરશું કે છરીની અણી ઉપર જેટલો આંટો પડેલો હોય તે પાંચ મેઝરસ (દશ કવોર્ટસ) સૌથી સરસ બવેરીઅન (બીર) બીઅર કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક છે.

જેઓ ઘણો દારૂ પીનારાં છે તેઓની હોજરીમાં છીદ્રો ulcer પડેછે પણ તે બીનાથી તે શખ્સ અજાણ્યો રહે છે. કારણ તેની હોજરીના nerves નર્વઝ એટલીતો paralyse લુલી થઇ ગયલી હોય છે કે તેની સાધારણ અસર તેને શરૂઆતમાં ખુલી જણાતી નથી. પણ વખત જતાં તેની ગંભીર અસર તેને માલમ પડે છે.

દારૂ પાચનશકિત ઉપર શું અસર કરેછે તે વીષે એડીનબરોના ડો૦ **ફીગે** (Figg) કીધેલા અખતરા ઉપરથી જણાયછે કે તેણે બે કુતરાઓને ભુજેલાં માંસ (roast mutton) નો એક સરખો

જથો આપ્યો. જે પછી તેમાંના એક કુતરાની હોજરીમાં એક ટયુબ મારફતે સવા ઔંસ અલકોહોલ દાખલ કીધો. પાંચ કલાક પછી બન્ને કુતરાઓને મારી નાખી તપાસ્યા. જેને દારૂ ન આપવામાં આપ્યો હતો તેનું ખાણું પૂરેપૂરૂં પાચન થયલું જણાયું. પણ જેને દારૂ આપવામાં આવ્યો હતો તેના ખોરાકની પાચન થવાની ભાગ્યેજ શરૂઆત થઇ હતી.

ડો૰ **કેલગે** ખુદ માણસ ઉપર કીધેલા અખતરા ઉપરથી જણાય છે કે વગર દારૂએ તે માણસ ઘણી સારી રીતે ખોરાક પચાવી શકયો હતો. તેજ માણસને જે દીવસે દારૂ આપી ખોરાક આપવામાં આવતાં તેનો ખોરાક પચીઆ વગરનો માલમ પડયો હતો.

દારૂ પીનારાઓમાં મીઠી પીશાબનો રોગ ઘણોજ પ્રાણઘાતક નીવડે છે. તે લીવરની ખરાબીને આભારી છે.

સર બી. ડબ્લ્યુ. **રીચરડસને** દેખાડી આપ્યું છે કે દારૂ ખઇના રોગને અટકાવવાને બદલે ખરી રીતે જોતાં ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે પણ ઘણોજ પ્રાણઘાતક આકારમાં ઉપજાવે છે. તે જણાવે છે કે દારૂની અસરથી થયલો ખઇ, કંઇપણ સુધારો બતાવવાને બદલે ધીમેથી મકકમપણે અને ઘણીવેલા ઘણું જલદીથી મરણ નીપજાવે છે. જો કે દારૂ પીનાર એવું ધારે છે કે તે તેને ફાંકડી શકિત આપે છે પણ તે માત્ર કલ્પનાજ છે.

ડો૰ **બરૂન્ટન** (Brunton) કહે છે કે દારૂનો સૈાથી ઓછામાં ઓછો જથો પણ muscles સ્નાયુઓમાંથી જોર ખેંચી લે છે.

લનડનનો ડૉ૦ એડમન્ડસ જણાવે છે કે stimulant તેજ છે કે જે માણસમાંથી જોર લે છે.

થોડો દારૂ પીનારાઓએ એમ ન સમજવું કે તેઓ તેની ખરાબ અસરમાંથી બચી જશે. કારણકે તે માટે ડૉ૦ સ્મીથ કહેછે કે ગમે તેટલા નાના ડોઝમાં પણ, દારૂની ખરાબ અસર જેટલી ને તેટલીજ છે.

જો કે દારૂ, ફ્રુટસ, અનાજ જેવી ચીજોમાંથી બનાવવામાં આવે છે. પણ તેની બનાવટથી ગુણકારક તત્વોને અવગુણકારક તત્વોમાં ફેરવી નાખે છે.

એવું જણાવવામાં આવે છે કે ઘણી પેટન્ટ દવાઓ alcohol અલકોહોલ ધરાવે છે જે ઘણીવેલા બીજી દવાઓ કરતાં પણ વધારે નુકશાનકારક હોય છે.

દારૂ અને પાણી વચ્ચે સરખામણી.

પાણી મીઠું અને ઠંડક આપનારૂં છે. જ્યારે દારૂ ગરમ, પેટમાં સોર–અગન પાડનારૂં અને શરીરને ન માફક આવનારૂં પીણું છે. પાણી તાજગી બક્ષી તરસ સમાવે છે જ્યારે દારૂ તરસ વધારે છે. પાણી જોર શકિત અને જીંદગી આપનારૂં છે ત્યારે દારૂ તેથી ઉલટીજ અસર કરનારૂં પીણું છે.

સરકો.

સરકો પૂરેપૂરી નુકસાનકારક ચીજ છે. એક પણ પારસી ઘર

એવું ન હશે કે જ્યાં સરકાની બાતલી ન હોય. આ સરકો કાંદાની કચુંબરમાં ભારોભાર નખાય છે તેમજ પાત્યા અને સોસમાં પણ તે નાખવાની કયાસ કરવામાં આવતી નથી. સરકા વગરનું અચાર તો જાણે ખાઇ શકાયજ નહીં. સરકો ગમે એટલા થોડા જથામાં પણ લેવામાં આવે તોપણ gastric juice ગેસ્ટ્રીક રસનું કામ બંધ પાડે છે જે ખોરાક પચાવવામાં ઉપયોગી કાર્ય બજાવે છે. સરકો જંતુને વધારનારો છે એમ કહેવામાં આવે તો કશું ખોટું નથી. સરકાની દરેક જગ્યા લીંબુને આપવી જોઇએ. કારણ લીંબુ તંદુરસ્તીને ફાયદાકારક છે. તે જંતુઓનો નાશ કરે છે. તે રૂમેટીઝમ ગાઉટવાલાં દરદ ઉપર પણ સહેલાઇથી લઇ શકાય છે. તે નાનાં ને મોટાંને એક સરખું ઉપયોગી છે. તેથી લીંબુને ઘરમાં વધાવી, સરકાને પહેલી ટકે હમેશની રૂખસદ આપવી જોઇએ છે.

કાંદા, લસન અને પાંઉં શરીરને નુકશાનકારક છે. કાંદા હવસી છે.

તાડી.

તાડી જોકે ઝાડનો રસ છે. પણ કુદરતી દાકતરોની તે વિરૂદ્ધ જાય છે. કારણ તે પીધાથી શરીરમાં વધુ ferment—ઉભરાય છે. જો કે કુદરતી દાકતરોની ચોપડીમાં આ પીણાં વિષે ઇસારો જોવામાં આવતો નથી કારણ યુરોપ અમેરીકામા તાડીની જગ્યા બીઅર વિગેરે લે છે. કારણ ત્યાં તાડી વિષે કોઈ જાણતું ન હોય એમ લાગે છે. કારણ એ લગભગ ગરમ મુલકની પેદાયશ છે. જો તાડી ચોખી અને તાજી મલતી હોય ને મધ્યમ રીતે પીધી હોય તો શરીરને ફાયદાકારક છે. સ્વચ્છ તાડી ઘણાં દરદો દુર કરેછે. ઝાડાની

કબજીઆતમાં આ સુંદર પીણું ફાંકડો ભાગ ભજવે છે. હાંફણ અને શરૂઆતના ખઈ ઉપર એ ઉત્તમ પીણું છે. હાંફણ અને ખઇ જેવાં દરદ ઉપર તડકેજ ગરમ થયલી તાડી સાંજે ત્રણથી ચાર વાગા સુધીમાં પીવી. જો ઘરની બહાર જઇ ખેતરમાં પીવામાં આવે તેા સુરજ અસ્ત પામે તે અગાઉ આવાં દરદીઓએ ઘરમાં આવવું જોઇએ. આ તાડી પીધાથી આ દરદવાલાંઓને બલગમ–કફ વધુ પ્રમાણમાં પડે છે પણ આ રીતે શરીરમાંથી કચરેા નીકલી જઇ દરદીને થેાડા વખતમાં ભારે ફાયદેા થાય છે. કમલા તથા મરડા ઉપર ચેાખી થંડી તાડી સારી છે મરડા ઉપર પીવાથી એકાદ બે ઝાડા મેાટા પ્રમાણમાં આવે છે પણ પછી દરદીને શાંતી મલે છે. જ્યારે કુદરતી ઇલાજો–બાથેા લેવામાં આવે ત્યારે તાડી પીવી નહીં. તાડી સાથે માંસનેા ખેારાક (કવાબ ભુંજન વિગેરે) લેવાની ટેવ ભૂંડી છે. સાદેા ખેારાકજ લેવેા વધુ સારેા છે. ૩૬૫ દહાડા તાડી પીવી સારી નથી. વરસાદની રૂતુમાં તાડીનેા ઉપયેાગ બીલકુલ કરવેા ન જોઇએ. નવેમબરથા મે મહીના સુધી ઘણી સહેલઇથી તાડી પી શકાય છે. જો નવાં ખજુરાંની તાડી પીવામાં આવે છે તેા ઝાડેા છુટી જાય છે અને મરડા, અધામણ ઉપર નાખી દે છે.

લેાહી.

શરીરમાં લેાહીમાં રહેતાં white cells સફેદ સેલ્ઝ દરદેા સામે અજાયબ રીતે લડત ચલાવી શરીરનું સુંદર રક્ષણ કરે છે. ચેાખું લેાહી દરદેા સારાં કરવામાં ખાસ કરીને ઘા રૂઝવવમાં એજ-મતી અસર કરે છે. ગડ ગુમડાંમાંથી વહેતી રસી તે કંઇજ નહીં

પણ એ white cells ની દરદવાલાં જંતુઓ સાથે લડતાં જે પોતાનો પુરેપુરો નાશ કરે છે તે છે. કારણ દરદવાલી જગ્યાએ એ white cells મોટી સંખ્યામાં ભેગાં થઇ તે શરીરના ભાગને ઉપસાવે છે જેને આપણે ગડ ગુમડાંના આકારમાં જોઇએ છીએ. અને તેમાંથી નીકલતી રસી તે આ white cells જેઓએ લોહીનો કબજો છોડી એટલે જંતુઓ સાથે દરદવાલી જગ્યાએ લડત ચલાવા લોહીમાંથી બહાર નીકલી શરીરનાં રક્ષણ કાજે પોતાનાં શરીરનો ભોગ આપે છે તે છે.

મેલેરીઆ તાવ પણ અસ્વચ્છ લોહીને આભારી છે તેમાં કશું ખોટું નથી. મેલેરીઆનાં જંતુઓ લોહીમાં રહેતાં cells સેલ્ઝ સામે હુમલો કરે છે. જે જંતુઓ વધી શરીરમાં ઝેરી પદાર્થો પેદા કરી થંડી–chills અને તાવને જનમ આપે છે. પણ જો લોહી ચોખું હોય તો સારીરીતે આ જંતુઓ સામે ટકી રહેવાય છે.

લોહી સુધારવા સાદો ખોરાક અને ખુલી હવા અને મધ્યમ કસરતની જરૂર છે પણ કોઇબી જાતની દવાથી લોહી સુધરે એ વિચાર ઘણોજ ભુલ ભરેલો છે કારણકે એ કહેવાતી લોહી સુધારનારી દવા શરીરને ભારે નુકશાન કરે છે. કોઇપણ જાતની ગોલી કે દવાથી લોહી સુધરવાનું નથી. પણ કુદરતી ઇલાજોથી તે ઘણીજ સહેલઇથી સુધરે છે. દોઢ રતલ ઘણાં ફાંકડાં ગોસ–માંસ કરતાં ફકત એક રતલ કોટલાંવાલાં પલોમાં વધારે લોહી બનાવનારા પદાર્થો છે. મસુર, વટાણા વિગેરે કઠોલ પણ સુંદર રીતે લોહીમાં વધારો કરે છે. ભુસાં સાથની ઘઉંની રોટલી પણ લોહી વધારવામાં સારી મદદ કરે છે. કારણ એ સઘલાં લોહી વધારવાની ખાસ્યત ધરાવે છે.

foot bath ફુટ-પગનો બાથ, શરીરમાં લોહીને સારીરીતે ફેલાવા માટે ઉપયેાગી છે.

બીડી,

બીડી પીવી શરીરને નુકશાનકારક છે. કારણુ તંબાકુ narcotic નારકેાટીક નામનું ઝેર ધરાવે છે. બીડી પીનાર પેાતે પેાતાનેજ નુકશાન કરતેા નથી પણુ બીડી પીતી વખતે તેના સમાગમમાં આવતા શખ્સને પણુ તે નુકશાન કરે છે. એક તેા બીડીનેા ધુમાડેા અને બીજું બીડીમાંનું નારકેાટીક ઝેર બીડી નહીં પીનારા ધણીને ત્રાસ સમાન છે. જે વલી બન્ને બાજુની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરતા હેાવાથી બીડી પીનાર બેવડી રીતે ગુનાહ કરે છે. બીડી પીનારના હેાઠ કંઇક અંશે કાલા થઇ જાય છે.

જ્યારે એક માણુસ બીડી પીવાની પહેલ વહેલી શરૂઆત કરે છે ત્યારે તેને ભારે અણુગમેા થાય છે. કેટલીક વેલા તે વેામીટ-ઓકારી કરે છે જે બતાવે છે કે બીડી પીવી અકુદરતી છે. અને આ ભુંડી ટેવથી દુર રહેવાને જાણે કે પીનારને ચેતવણીનું રણુ-શીંગડું કુદરત ફુંકે છે તેાપણુ આ કુદરતી બસારતની દરકાર ન કરતાં પેલેા પીનાર આ ભુંડી ટેવમાં મચ્યેા રહી છેવટે શરીરનું ઉંધું વાલે છે.

અપવાસ.

માંદગી દરમીઆન જો અપવાસ પાલવામાં આવે તેા તે આવકારદાયક છે. દાખલા તરીકે એક શખ્સ ઉપર તાવે હુમલેા

કીધેા હેાય, તે વખતે જો ખેારાક લેવામાં ન આવે તેા તે ફાયદા-કારક છે. તેથી એટલે બીલકુલ ખેારાક ન લેવાથી શરીરમાં ગરમી વંધતી નથી અને વલી અંદરના સંચાએાને જાણે કે કંઇક અંશે આસાયશ મલે છે. તેથી તાવ એાછી થાય છે. તેજ પ્રમાણે બીજાં દરદમાં પણ સમજવું. તેાપણ બે કે ત્રણ દીવસનેા અપવાસ ચલાવી શકાય તેમ છે. કારણ જેએામાં જીવન શકિત ઘણી એાછી હેાયછે તેએા લાંબા વખતના અપવાસથી દરદના હુમલા સામે ટકી શકતાં નથી. તેથી બે કે ત્રણ દીવસના અપવાસ પછી જો ફ્રુટસ જેવેા સાદેા ખેારાક આપવામાં આવે તેા વાંધેા લેવા જોગ નથી. બે કે ત્રણ દીવસ પણ જો દરદી ખેારાક વિના ન રહી શકતેા હેાય તેા ભલે તેને લીલી રસવાલી ફ્રુટસ આપવી.

અપવાસ પાલવાની બાબદ જનાવરેા ઘણેાજ સારેા દાખલેા શીખવે છે. જ્યારે તેએાને કંઇ વાગે છે અથવા કંઇ અકસમાત નડે છે અથવા જીવને અસુખાકારી થાય છે કે તુરતજ તેએા ખેારાક લેવાનું બંધ કરે છે અને એકાંત જગાએ પડવાનું પસંદ કરે છે. પછી ભલે જોઇએ તેા તેએાને સૈાથી નમુનેદાર ખેારાક બતાવવામાં આવે પણ તે સુંઘીને ચાલી જાય છે. જ્યારે માણસ જાત પેાતાનાં મન ઉપર આ બાબદ માટે કંઇપણ કાબુ રાખી શકતું નથી. જ્યારે તે જનાવરની અસુખાકારી જાય છે કે ધીમે ધીમે ખેારાક લેવાનું શરૂ કરે છે. ઘરમાં પાલેલાં જનાવરેા પણ એ પાઠ આપણને સારી રીતે શીખવે છે. આજ કારણથી તેએા માણસ જાત કરતાં પેાતાનાં દરદેા જલદીથી દૂર કરે છે.

સાધારણ માણસ જો અઠવાડીઆમાં એક વેલા અથવા એક ખાણું અથવા મહીનામાં એક દીવસ જો ખાણું લે તો તે પસંદ કરવા જોગ છે.

કપડાં.

આજ કાલ માણસ જાતને જોઇએ તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડવાની કઢંગી ટેવ પડી ગઈ છે. જુવો જનાવરો. તેઓ જનમે છે ત્યારની નાજુક ચામડીથીજ પોતાનાં શરીરને નહીં ઢાંકવાની ટેવ પાડે છે. તેથી હવામાં થતા નરમ કે સખત ફેરફારોથી તેઓની ચામડી સખત બને છે. જેથી ઉલટુંજ માણસ જાત કપડાં પહેડવાની બાબદમાં વરતે છે. વધુ કપડાં પહેડવાથી ચામડી વધુને વધુ નાજુક બનતી જાય છે. સાધારણ અને તંદુરસ્ત શખ્સોને જોઇએ તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડવાની કશી જરૂર નથી. વધુ કપડાં પહેડવાથી શરીરમાંથી નીકલતી વાસ (effluvia) બહાર નીકલી શકતી નથી. અને એ ઝેરી હવા પાછી શરીરમાંજ દાખલ થાય છે. ગરમી અને થંડીનો પહેડવેશ એક સરખોજ હોવો જોઇએ. ખરી રીતે જોતાં કપડાં માણસ જાતને ગરમી આપતાં નથી પણ માણસનું પોતાનું શરીર કપડાંને ગરમ બનાવે છે. હાલમાં જે રીતે માણસનાં શરીરને ઉછેરવામાં આવે છે, તે રીતે જોતાં આ સલાહ એકાએક અમલમાં મૂકી શકાય તેમ નથી.

કપડાં પહેડવાની રૂઢી માટે ગમે તે કહેવામાં આવે પણ ઘણાં જાડાં નહીં એવાં સુતરઉ કપડાં માણસનાં શરીર માટે વધુ ઉપયોગી છે.

ફેંટા અથવા કોઇપણ જાતની તઇયાર બાંધેલી પાઘડી માથાંના પહેડવેશ માટે sanitary નથી, એમ કહેવામાં આવે તો તેમાં સરાહગાટ કીધેલી ગણાશે નહીં. કારણ કે આ ફેંટા અથવા પાઘડી ધોઇ શકાતી નથી. તે મહીનાઓ અને વરસો સુધી ફકત બહારથીજ શોભાને ખાતર સાફ કરી પહેડવામાં આવે છે પણ અંદરના ભાગની શી દશા! શરીર ઉપરનાં બીજાં કપડાં વારંવાર ધોબીને ત્યાં મુલાકાત લઈ આવે છે પણ આપણા આ માથાંના ડ્રેસની કેવી હાલત! આ તે કેવો સુધરેલો જમાનો! એક લાંબી પીછોડી જો માથાં ઉપર વિંટાલવામાં આવે તો હિંદુસ્થાન માટે તે એક સુંદર ને sanitary ડ્રેસ કહેવાય. કારણ કે તે સુરજનાં તડકાં સામે સારૂં રક્ષણ આપે છે. વલી દીવસમાં વારંવાર તેને છોડી બાંધીઆ કરવી પડે છે. જેથી પરસેવાથી ખરાબ થયલું કપડું પાછું ચામડીને લાગતું નથી અને વલી બીજાં કપડાં માફક એને પણ ધોવાડવાની ફરજ પડેછે. પણ અફસોસ! આ સુંદર ડ્રેસની કિંમત, આ કહેવાતો સુધરેલો જમાનો કેમ પીછાણે!

ગરમ કપડાં તથા રેશમી કપડાં વારંવાર ધોવામાં આવતાં નથી તેથી આ કપડાં sanitary કહી શકાય નહીં. સુતરાઉ કપડાં પહેડવામાં હલકાં અને સહેલઇથી ધોવાઈ શકાય તેવાં છે. પણ અફસોસ! પેલી કહેવાતી etiquette—એટીકેટ અને ફેશને માણસ જાતનું નખોદજ વાલ્યું છે.

મરદ માટેના સુંદર પોષાકમાં તો માથે દુપેટો, શરીર ઉપર એક સુદરો અને લગભગ અરધી જાંગ સુધી આવતું ઘણું જાડું નહીં એવું સુતરાઉ પહેરણ, ગુંઠણ સુધી આવતું સુતરાઉ પાતલુન અને પગમાં ચંપલ તથા સ્ત્રી માટે પણ ઉપલીજ જાતનો પહેડવેશ

બંધ બેસ્તો થઈ પડે તેમ છે. કેટલાકો કહેશે કે આથી સ્ત્રી જાતની છાતી વધુ ધીલી અથવા દોડતી જણાશે અને તેથી અનીતી તરફ વધુ ઢલાશે. પણ જો શરીરને સારી રીતે કસરત આપી હોય તો તેવું થવાનો સંભવ રહેતો નથી. તેથી ઉલટું હાલમાં પહેડવામાં આવતો પહેડવેશ અનીતીના રસ્તા તરફ દોરવનારો છે. પણ અલબત જો આવી જાતનો ડરેસ ભોગજોગે પહેડવામાં આવે તો જાણે કે નવી જાતનું જનાવર આવ્યું હોય તેમ તે શખ્સ તરફ જોવામાં આવશે અને તરેહવાર ટીકા તથા મશ્કેરી કરવામાં આવશે. આ જાતનો ડરેસ પહેડવાથી શરીરને કેટલી મઝાહ મલેછે, તે તો પહેડનાર શખ્સજ જાણી શકે. પણ અફસોસ! હાલની કહેવાતી સુધરેલી એટીકેટને તાબે થવા એવો ડરેસ પહેડી શકાતો નથી. નહીંતો લોકોની હસીમાં આવવું પડે છે.

હાલનો સ્ત્રી જાતનો ડ્રેસ, હલકી જાતની સ્ત્રી (વેસ્યા)ને બરનો છે. કારણ એ પહેરવેશ હવસી વિચારો ઉપજાવે છે. પોતાનાં શરીરની ખામી દુર કરવા અને વલી શરીરને શોભાવવા, હાલનો પોશાક પહેડવામાં આવે છે. જ્યારે એક તંદુરસ્ત શખ્સને કોઇપણ જાતનો ઇતરાજી ભરેલો પોશાક પહેડવાની જરૂર રહેતી નથી. કારણ ફકત સાદાં કપડાંથીજ તેનું શરીર વધુ શોભે છે. તેને ઘરેણાંની જરૂર રહેતી નથી. કારણકે ડાહ્યા માણસો કહે છે તેમ સોના રૂપાંના ઘરેણાંથી શરીરને શોભાવવા કરતાં, જ્ઞાનનાં ઘરેણાંથી શરીર વધુ દીપે છે. જો આ સાદા કાયદાને માન આપી ચાલવામાં આવે તો ખરચાલુ રૂઢીને લીધે હાલમાં જે જુવાન વર્ગ કુંવારી જીંદગી પસાર કરે છે તેમાંથી મોટી સંખ્યા પરણેલી સુખી જીંદગી પસાર કરી શકે.

લેસીંગ (Lacing).

કુદરતે મરદ કરતાં સ્ત્રીની કમર મોટી બનાવી છે. પણ કુદરતના કાયદા સામે થઇ હાલની સ્ત્રીઓ કોરસેટ, પટા વિગેરે પહેડી એ કુદરતી કાયદાનું ઉલંઘન કરે છે અને તેઓની પાતલી કમર બનાવી શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. પણ પાછાં ધીલાં કપડાં પહેડી, કોરસેટ, પટા દુર કરવામાં આવે તો ખચીત કમરમાં પાછો વધારો થાય છે.

ફકત સ્ત્રીઓએજ નહીં પણ મરદોએબી lacing તો ધીલીજ રાખવી જોઇએ. કારણ કે તેમ ન કરવાથી અંદરના ભાગો ખસી જાય છે અને તરેહવાર દરદો જેવાં કે દાક, નબલઇ, કમરમાં દુખાવો, માથાંનો દુખાવો, પીત, રૂમેટીઝમ, પીડુના નીચેના ભાગમાં ભાર, પગોમાં દુખાવો, સુસ્તી, ઝાડાની કબજીઆત વિગેરે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કારણકે ઉપર કહ્યું તેમ lacing ટાઇટ રાખવાથી હોજરી સરી જાય છે. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે સાધારણ હાલતમાં લીવર, હોજરી, તલી અને કોલન-મોટું આતરડુંનો મોટો ભાગ નીચલી પાંસલીઓની હરોલમાં આવી જાય છે. જયારે ટાઇટ લેસીંગથી, તે સઘલા ભાગો પોતાની અસલ જગ્યાએથી ખસી જાય છે અને દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આ રીતે કમરપટા બાંધવાથી ઊંડો દમ ખેંચી શકાતો નથી જેથી શરીરના અગત્યના સંચાઓ નીચે ઉતરી પડે છે.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે શરીરના કોઇ ભાગમાં લચક આવે, તો તે ઝાઝું નુકસાનકરતા નથી. પણ આ

લેસીંગ, જે અંદરના સંચાઓ લચકઇ જાય છે તેથી શરીરને ઘણું ભારે નુકસાન કરે છે. floatiug kidney–છુટા ગુરદાનાં કારણોમાં એ ટાઇટ લેસીંગ પણ આવી શકે.

કોરસેટ, પટા પહેડનારાં પાતલી કમરવાલાં સ્ત્રીઓ પોતે પોતાનેજ નુકસાનકરતા નથી, પણ તેઓનાં છોકરાંઓને પણ નુકસાનકારક છે. હાલનાં નાજુક છોકરાં અને હીચકારા માટીડાઓનાં કારણોમાં એ ટાઇટ લેસીંગ પણ આવે છે.

બેસવાની રૂઢી.

ખુરશી ઉપર, જમીન ઉપર, ગાડીમાં વિગેરે જગામાં બેસવાની રૂઢી કઢંગી છે. છાતી નાખી દઇ અથવા વાંકીવાલી બેસવાથી ઉંડો દમ ખેંચી શકાતો નથી જેથી ફેફસાં સંકોચઇ જવાનો સંભવ રહે છે. સીધી છાતી રાખી બેસવાથી અને ચાલવાથી ઉંડો દમ ખેંચાય છે. જેથી કમરનો, બરડાનો તથા માથાંનો દુખાવો, અજીરણ, શરીરનું ભારીપણું જે માટે સંખ્યાબંધ દવારૂપી ઝેરો પીવામાં આવે છે તે આ સાદી રૂઢીથી દુર થઇ શકે છે.

વેનટીલેશન (Ventilation) અને થંડી હવા.

ઘરનાં બારી બારણાં રાત અને દીવસ ખુલાં રાખવાં જેથી પુરતા જથામાં ચોખી હવા ઘરમાં દાખલ થઇ જીવજંતુઓનો નાશ થઇ શકે. કચરો પુંજો કે જુની પુરાણી નકામી ચીજો ઘરમાં રહેવા દેવી નહીં. અને ઘરમાંની દરેક ચીજ સાફ રાખવી જેથી તે ઉપર ધુલ થાય નહીં. કારણકે આ જાતની પડી રહેલી ધુલ પણ જંતુઓ પેદા કરવાનું સાધણ છે. ખાસ કરીને સુવાના ઓરડાની એ બાબદમાં

વધારે સંભાલ રાખવી. સુરજનો તડકો પણ આખો વખત ઘરમાં આવે તેવી કોશેશ કરવી. ઘરનું ફરનીચર સાદું અને પૉલીશ વિગેરેથી સંગારેલું ન હોય તેવુંજ રાખવું જોઇએ જેથી તડકાંથી આ રંગીન અથવા પોલીશવાલી ચીજો બલી જવાની ફીકર રહે નહીં. ઘરમાં ફરનીચર નકશીવાલું ન રાખતાં બની શકે એટલું સાદું રાખવું વધુ સારૂં છે. કારણકે તેવી નકસીવાલી ચીજોમાં વધુ ધુલ ભરઇ રહેવાનો સંભવ રહે છે, જે જંતુઓને તેડું કરવા બરાબર છે.

ઘરમાં બતી બુજવી તુરત સુઇ જવું નહીં જોઇએ. બતી બુજવી નાખ્યા પછી જે ખરાબ ઝેરી હવા ઓરડામાં રહે છે તેને બારી બારણાં ખુલાં રાખી બહાર નીકલી જવા દેવી જોઇએ પછીજ બીછાણે જવું વધારે સારૂં છે.

રાત્રે સુતી વખતે પણ બારી ખુલી રાખી પુરતા જથામાં ચોખ્ખી હવા ઓરડામાં આવવા દેવી જોઇએ. પણ એવી રીતે હોઢીને સુવું કે શરીર થંડું થઈ જાય નહીં. અલબત અગાસી ઉપર આ રીતે સુવાથી ઘણીજ તાજગી મલે છે. કારણ કે થંડી હવા એક ટોનીક સમાન છે. પણ જો ઉંઘમાં મોહડું (ડાચું) ઉઘડી જતું હોય તો મોઢાંને (ડાચાંને) બાંધીને સુવું જેથી નાક વાટેજ દમ લઇ શકાય અને મોઢાં વાટે જંતુઓ જઇ શકે નહીં. આ રીતે મોહડું (ડાચું) ઉઘાડું રાખી સુવાથી ગલું સુકઇ જઇ ગલાંને ખખરાટ લાગી ઠાંસો થાય છે. ખઇવાલાં દરદીઓ જેઓ ઘરની બહાર ખુલી હવામાં સુવે તેઓએ ડાચું બાંધીને સુવાનો નિયમ જરૂર ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ.

ઘણા શખ્સો એવો ધખારો રાખે છે કે થંડી હવા નુકસાન-કારક છે પણ શરીર ઉપર દીલ ગરમ રહે એટલાં પુરતાં કપડાં પહેરી જો થંડી હવા લેવામાં આવે તો કંઇપણ નુકસાન થતું નથી.

ડીસઇનફેક્ટન્ટ (disinfectant).

ડીસઇનફેકટ અથવા ઘરની હવા સુધારવા કાજે ફીનાયલ, બલતન વિગેરે તરેહવાર ચીજો વાપડવામાં આવે છે પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે તે હવા સુધારવાને બદલે તેના વાસ, ધુમાડા વિગેરેથી હવા બગડે છે અને માણુસ જાત માટે તે નુકસાનકારક ચીજો કહી શકાય. સુરજનો તડકો, અજવાલું અને પુરતા જથામાં ચોખી હવા એ કુદરતી ડીસઇનફેકટન્ટ અથવા હવા સુધારનારાં છે, કે જે કરતાં બીજી કોઇપણ ચીજ અસરકારક નથી. કે જે સઘલાં જંતુ-ઓને મારી નાખનારાં અને દુર કરનારાં ઉત્તમ સાધણો છે.

જંતુઓ (germs).

જંતુઓ જેટલાં નુકસાનકારક છે તેટલાં ઉપયોગી પણ છે. જો જંતુઓ ન હોય તો મરણ પામેલાં જનાવર, ઝાડ વિગેરે મ-ટીમાં ફેરવી શકાય નહીં. કે જે જંતુઓ જમીનને સુંદર ખાતર તેમજ રોપાઓ ઉત્પન્ન કરનાર છે.

કોહેલી ફરૂટ અને રોગીષ્ટ જનાવરનું દુધ પીવાથી પણ શરીર માં જંતુઓ દાખલ કરી શકાય છે. શરીરમાંના જંતુઓ, એ પાચન થયા વગરના ખોરાકની કોહતી સ્થિતીના અથવા ferment થતા એ જાતના ખોરાકની ઉપજ છે.

શરીરને દુખી હાલતમાંથી છોડવવા માટે જંતુઓ સામે સખત લડત ચલાવવાની નથી પણ morbid matter શરીરના કચરા સામે થવાનું છે જે દરદનું મૂલ છે. કારણકે ઉપર કહ્યું તેમ morbid matter–શરીરમાંના કચરાથી જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

સાધારણ જંતુઓ શરીરમાં લાંબો વખત સુધી ટકી શકતાં નથી. પણ તેજ જંતુઓ જયારે ચાહ, કાફી, કોકો, દારૂ, મસાલા, માંસ વિગેરે ચીજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે, જોઇએ તે કરતાં વધુ અથવા ઓછું ખાવામાં આવે, અસ્વચ્છ હવા દમમાં લેવામાં આવે આખો વખત બેસી રહેવાની અથવા બેસીનેજ કામ કરવાની ટેવ હોય ત્યારે તે જડ ઘાલી બેસે છે, આ જંતુઓ શરીર માં સઘલે ઠેકાણે ધીમે ધીમે એટલો તો વાસો કરે છે કે હાર્ટ ડીઝીઝ અને બીજાં દરદો ઉત્પન્ન કરી આખરે શરીરનો નાશ કરે છે એટલે મરણ નીપજે છે.

જુવાનીઆંઓ એકાએક અથવા ઘણીજ ટુંક માંદગી ભોગવી, પોતાનાં કુટુંબને ભારે વિલાપમાં નાંખી દઇ આ દુનિયા છોડી ચાલીઆ જાય છે, તે ઉપર જણાવેલી ટેવનું પરીણામ છે. ત્યારે ખરીરીતે જોતાં જંતુઓ પોતે એટલાં નુકસાનકારક નથી પણ હાલની જીંદગી ગુજારવાની ટેવજ ભારે નુકસાનકારક અને જીવલેણ છે. પણ આ દુનિયાની બહારથી દેખાતી ચાઇ ચાઇ તથા ઘડી બે ઘડીના સ્વાદ ખાતર જીભડીને આનંદ આપતા ખોરાકનાં નાશકારક પરીણામો જાણવા છતાં જીવડો મચ્યોજ રહે છે. જ્યારે છેવટે તેને અને તેનાં કુટુંબને તથા તેને આશરે પડેલાંઓને કુદરતી શીક્ષા ખમવી પડે છે. માટે અય વાંચનાર! તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ અને

આવી નુકસાનકારક ચીજોથી દુર રહી, આપણા આગલા બાપદાદાઓ, જે સાદા કુદરતી ફલફુલાદી, અનાજ વિગેરે ખોરાક ખાતા તેમાંજ મઝાહ લે અને તેઓના જેવી નીતીરીતી પાછી તું ગ્રહણ કર. કારણ આ જાતના અકુદરતી ખોરાકથી શરીરમાં ઉસ્કેરાત ચાલે છે, લોહી જોઇએ તે કરતાં વધુ ઝડપથી દોડે છે, ઝેરો દાખલ થાય છે અને હાલમાં ચાલતા હવસને ઉત્તેજન મલે છે.

એક શખ્સને ઉડતા રોગવાલા વિસ્તારમાં ફરવું પડતું હોય અને ઉપદ્રવમાંથી તે દુર રહેવા માગતો હોય તો આ જંતુઓને દુર રાખવાની મહેનત કરવા કરતાં રોજીંદા થંડા પાણીના બાથ (નબલા બાંધાને થંડુ પાણી એકાએક રૂચતું નથી તેની ખાસ સંભાલ રાખવી જોઇએ), સાદો પણ પુષ્ટીકારક ફલફુલાદી, અનાજ વિગેરે ખોરાક અને ઘરની બહાર ચોખ્ખી હવામાં ચાલવા વિગેરેની કસરત પછવાડે વધુ ખંત રાખવી જોઇએ છે.

ચામડી.

શરીરનો કચરો બહાર કાઢવામાં ચામડી અચ્છી મદદ કરે છે. જો એક માણુસ તંદુરસ્ત રહેવા માગતું હોય તો તેણે પોતાની ચામડી હમેશં સ્વચ્છ રાખવી જેથી ચામડીનાં છીદ્રો ખુલાં રહી પરસેવા રૂપે શરીરનો કચરો બહાર નીકલી જઈ શકે. જેઓની ચામડી સ્વચ્છ હોય છે તેઓના ગુરદા પણ સ્વચ્છ રહે છે.

આ સુધરેલા જમાનામાં ઘણા શખ્સો ચામડીનાં દરદથી પીડાય છે. કારણ તેઓ જોઇએ તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડે છે. જેથી સુરજનાં કીરણો શરીરમાં અસર કરી શકતાં નથી. અને ચામડીની સંભાલ રાખવા કરતાં ફેશન અને પેલા કહેવાતા સ્વા-

દીષ્ટ ખેારાક ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. ચેાખ્ખી હવામાં નહીં ફરતાં આખેા વખત ધરમાં ભરઈ રહેવાથી પણ ચામડીનાં દરદેા થાય છે. ચામડીનાં છીદ્રેા ખુલ્લાં રાખવા કાજે અથવા ચામડી સ્વચ્છ રાખવા કાજે ઓછાં કપડાંથી બહાર ફરવા જવું જોઇએ. sun and air-light bath સુરજનેા તથા હવા ઉજાસનેા બાથ ચામડી સ્વચ્છ રાખવાનેા ઉત્તમ ઉપાય છે.

તંદુરસ્ત માણુસની સ્વચ્છ ચામડી તેજ છે કે જે નરમ, થેાડી ભીનાસવાલી પણ ગરમ અને જયારેબી થંડું અથવા ગરમ પાણી લાગે ત્યારે તે રતાસ પકડે, કે જે ગરમી લાગવાથી અથવા કસરતથી પરસેવેા છુટે, અલઇ, ગુમડાં જેવું ન હેાય, અને રંગ બદલઇ ગયેા ન હેાય, આ જાતની ચામડી full metal bath–ફુલ મેટલ બાથ લેવાથી પણ થઇ શકે છે. જનાવરેાને પેાતાનું શરીર, ઝાડ અથવા ભીંત અથવા લાકડાં સાથે ધસતાં આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ. તે આપણુને એવેા ભાસ આપે છે કે તેઓ જાણે કે પેાતાનાં શરીરનાં છીદ્રેા ખુલ્લાં કરવા માગે છે.

અસુખી માણુસની ચામડી થંડી અને સુકી રહે છે જે દરદની એક નકી નિશાની છે.

કસરત.

કેટલાકેા એવું ધારે છે કે ડમ્બ બેલ્સ અથવા ભારે હથીઆરથી લીધેલી કસરત સારી છે. પણ તે એક ભૂલ છે. નબલાં હાર્ટવાલાંએએ આ જાતની તથા દંડ પીલવાની કસરત લીધાથી તેઓને ભારે નુકસાન થાય છે. ડમ્બ બેલ્સ વિગેરે હથીઆરેાથી લીધેલી કસરતથી અલબત શરીર ધણું મજબુત દેખાય છે. પણ ચેાકસ

ભાગોનેજ આ જાતની કસરતથી મજબુત થયલા જોવામાં આવેછે. પણ તેથી આ જાતની કસરતને શરીર મજબુત કરવાના ઉપાય તરીકે લઇ શકાય નહીં. આ જાતની કસરત લીધાથી શરીરના સ્નાયુઓનો થોડો ભાગ ખેંચઇ, ચોકસ ઠેકાણે ભેગો થાય છે, તેથી શરીર મજબુત દેખાય છે પણ શરીરની nerves–નર્વઝ ને એટલું તો strain–જોર કરવું પડે છે કે વખત જતાં શરીર તદન ભાંગી (shatter down) જાય છે.

ખરી કસરત તો તેજ છે, કે જે પગથી માથાં સુધીના શરીર ના આખા ભાગને એક સરખો આકાર બનાવે. તેવી જાતનો આકાર ખુલી ચોખી હવામાં ચાલવાની કસરત બનાવે છે. જે મગજને પુષ્ટી આપે છે, આંખોને તેજી આપે છે, ફેફસાં તથા અંદરના સંચાઓ સ્વચ્છ કરે છે, ભૂખ વધારે છે, પગ મજબુત થાય છે, nerves ને સુસ્તીમાંથી જગાડે છે, લોહીને સારી રીતે ફેરવે છે, ચામડી ના છીદ્રો ખુલાં કરી પરસેવાના આકારમાં શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે. હવે ટુંકમાંજ કહીએ તો આખાં શરીરને નમુનેદાર બનાવે છે. તેથીજ ખુલી ચોખી હવામાં ચાલવાની કસરત સૌથી ઉત્તમ છે. તે કરતાં બીજી કોઇપણ કસરત પસંદ કરવા જોગ નથી. મહોલલાઓ અને ગલી ગુંચીમાં ફરવા કરતાં ખુલ્લાં મેદાનમાં અથવા દરીઆ કીનારા તરપ ફરવા જવું કે જયાં વધારે ચોખી હવા શરીરમાં લઈ શકાય. આ કસરત લેતી વખતે બની શકે તો પગમાં બુટ પહેડવાં નહીં. તેમજ કંઇપણ ટાઇટ કપડું પહેડવું ન જોઇએ. સ્રીઓએ કોરસેટ અને પટાને આ વખતે ખાસ કરીને અભરઇ ઉપર મેલવા જોઇએ. કારણકે આ જાતનો પહેડવેશ રાખવાથી શરીરના ભાગો સારીરીતે કામ કરી શકતા નથી અને

લોહીના ફેરાવામાં હરકત થાય છે. ચાલતી વખતે છાતી નાખી ન દેતાં સીધી (ઉભી) રાખવી અને ઉંડો દમ બની શકતી કોશેશથી વારંવાર લેવો. શરૂઆતમાં જેટલું ચલાય તેટલુંજ ચાલવું પણ પછી ધીમે ધીમે તેમાં વધારો કરવો. શરૂઆતમાં ચાલવામાં ઝડપ પણ ઓછી રાખવી અને થોડા દીવસ અથવા અઠવાડીઆં પસાર કર્યાં પછી brisk walk ઝડપી ચાલે ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. જેથી પરસેવાના આકારમાં શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકલી જઈ શકે.

હાર્ટ ડીઝીઝ અને નબલી શકિતવાલાં માણુસોએ ઠાકી જતાં તુરતજ બેસી જવું અને ઘણી ઝડપથી ન ચાલવું. આ શખ્સોએ ડમ્બ બેલ્સ જેવાં હથીઆરોથી બીલકુલ કસરત ન લેતાં તેઓએ ફક્ત ચાલવાંનીજ કસરત પસંદ કરી તેમાં પુરતો સંતોષ માનવો જોઇએ છે.

સંસાર વહેવાર (Sexual Intercourse).

માણુસ જાતમાં સવારે જીવનશકિત વધુ હોય છે. તે દરમીઆન જો સંસાર વહેવાર (coition-sexual intercourse) રાખવામાં આવે, તો તે માટે આ વખત ઘણોજ અનુકુલ છે. રાતની વેલા આવો વહેવાર રાખવાથી મરદ તેમજ સ્ત્રી બન્નેની nerves-નર્વ્ઝ ફક્ત ઉસ્કેરાતીજ નથી પણ તેને નબલી કરી નાખે છે. વલી રાત દરમીઆન રાખેલા વહેવારથી રહેલા હમેલથી આવેલાં બચ્ચાં કરતાં સવાર દરમીઆન રાખેલા વહેવારથી રહેલા હમેલથી આવેલું બચ્ચું વધુ જીવનશકિત ધરાંવે છે.

ઘણીવેલા સ્ત્રી અથવા મરદ વધુ હવસી બને છે. પણ એવા હવસ વચ્ચે રહેલા હમેલવાલું બચ્ચું પાછલથી વધુ હવસી નીવડે છે. ખરાબ રસ્તે ઉતરેલા અથવા કુટેવ (masturbation) કરતાં બચાંઓને એવાં માબાપ મદદરૂપ થઈ પડે છે. તેથી તેઓ બચ્ચાં માટે એક શ્રાપ સમાન છે તેથી એવો વહેવાર રાખતી વખતે જાણે કે તેઓ પવિત્રમાં પવિત્ર અને મહાન ફરજ બજાવતાં હોય તે રીતે ખુદાઇ ચોખા પ્યારથી, ખુદાને મન ઉપર ધરી. દુનિયાંને સારીરીતે ઉપયોગી થઇ પડે એવાં ફરઝંદની આશામાંજ ઘણીજ ધીરજથી વરતવું.

જો કે બાપડાં જનાવરોમાં વાચા નથી તોપણ તેઓ કુદરતના કાયદાને તાબે થાય છે. તે એ છે કે માદાને હમેલ રહેવા પછી તે નર પાસે કદી જતી નથી. તેથી ઉલટુંજ, જો કે માણસ વિચાર કરી શકે તેવું છે, છતાં આ કુદરતના કાયદાને ઓલંગી જવામાં આવે છે અને હમેલ રહ્યા પછી પણ, એક સ્ત્રી પોતાના ભરથાર સાથે સંસારી વહેવાર રાખે છે. એવો વહેવાર રાખતી વખતે અથવા એ પવિત્ર ક્રિયા દરમીઆન ગુહ્ય ભાગો તરફ લોહીનો જથો વહેછે અને જો તે સ્ત્રીને હમેલ રહેલા હોય છે તો અંદરના ઉંદરને (બચાંને) તેની ખીલવણી દરમીઆન હરકત નડે છે. કારણકે એ હમેલવાલી સ્થિતી દરમીઆન, કુદરત એ ઉંદરના ભાગને કોઇપણ જાતની હરકતથી દુર રાખે છે. આ કુદરતનો કાયદો તોડવાથી, સ્ત્રીની જીવનશકિત ઝડપથી ઓછી થતી જાય છે. અને હમેલ દરમીઆનમાં થતી ઉલટી, દાંતનાં દરદ, ચહેરામાં ફેરફાર, દલગીરી, ઘણીજ ભુખ વિગેરે દરદો, આ ટેવને આભારી છે. જો કે કેટલાક કેસોમાં તેઓની માતા તરફથી પણ વારસામાં આ દરદો મલે છે.

તેથી એક સ્ત્રીની પવિત્ર ફરજ છે કે તેણીને હમેલ રહ્યા પછી પોતાના ધણીથી સંસાર વહેવારની બાબદમાં દુરજ રહેવું જોઇએ.

શરીરમાં ખાસ કરી ગુહ્ય ભાગો આગલ (morbid matter) કચરો રહેવાથી એ ભાગોને ઉશ્કેરાતનું કારણ મલે છે અને તેથી તે કચરાના પ્રમાણમાં એક માણસ વધતું ઓછું હવસી બને છે. કુદરતી હાજતે જતી વેલા ગુહ્ય ભાગો ઉપર ખાસ કરીને થંડું પાણી રેડવું. નાતી વખતે આ ભાગો ઉપર થંડું પાણી રેડવા ઉપરાંત બરડાની કરોડના હાડકાંના છેડા ઉપર પણ થંડું પાણી રેડવું. જેથી આ ભાગો સ્વચ્છ રહી તે ભાગો ઉપર કીડ લાગશે નહીં. આ ભાગોને એ રીતે થંડા રાખવાથી આખાં શરીર ઉપર ફાંકડી અસર થાય છે. કારણકે ત્યાં nerves નર્વઝના છેડા આવેલા છે. કુદરતી હાલાજો આ કચરો દુર કરી, જુઠો ઉશ્કેરાત દુર કરી આ સંસારી વહેવાર-પવિત્ર ક્રિયામાં સારી મઝાહ આપે છે. એ મઝાહ શબ્દનો ઉપયોગ બીજાં કારણો માટે કરવો નહીં જોઇએ. એટલે એક મરદને તેની પોતાનીજ સ્ત્રી સાથે સંસાર વહેવાર રાખવાનો પવિત્ર હક છે. તે સિવાયની સઘલી નાની કે મોટી સ્ત્રીને પોતાની માતા સમાન ગણવી જોઇએ. કારણકે તેઓને પોતાના ધણી સાથેજ વહેવાર રાખી બચ્ચાંની માતા થવાનો પવિત્ર હક છે. કારણકે મોડે વહેલે આપણી ભલી માતાની માફકજ તેણી પણ એક દીવસ સુંદર બચ્ચાંવાલી ભલી માતા બનશે.

મરદે, સ્ત્રીની છાતી તરફ જોઇ હવસી ન બનવું જોઇએ. તેથી ઉલટું જ્યારે એવો વિચાર આવે અથવા એક સ્ત્રીને આપણી નજર સમક્ષ ધરીએ, ત્યારે એટલોજ વિચાર લાવવાનો જરૂરનો

છે કે જે કંઇ જોવામાં આવે છે અથવા જે શરીરનો ભાગ જોઇ, હવસ ખીલવવામાં આવે છે, તે ભાગ કંઇજ નહીં પણ લોહી, માંસ ને ચામડીનો બનેલો છે. અને જ્યારે તે માતારૂપી સ્ત્રીને પોતાના ધણી સાથેજ સંસાર વહેવાર રાખવાનો પવિત્ર હક છે અને જ્યારે તે સ્ત્રી આપણી પોતાની માતાનીજ બરોબરીની છે, તો શા માટે હવસી બની, તેણી તરફ ખરાબ નજરથી જોઇ, દુનિયામાં સૌથી મોટા ગુનેહગાર બનવું જોઇએ! તેવીજ રીતે એક સ્ત્રીએ પણ પોતાના ધણી સિવાય બીજા નાની મોટી ઉમરના મરદોને, પોતાના પીતા સમાનજ ગણવા જોઇએ. તેના જેવું દુનિયામાં બીજું ભારે સવાબી કામ ભાગ્યેજ હશે! જેમ ખુદા એકજ છે તેમ ધણી પણ એકજ હોવો જોઇએ. પણ જો કમનસીબે ભરથારનું મરણ નીપજે અને તે સ્ત્રી જો જુવાન હોય અથવા સારા બાંધાની હોય તો બીજો ભરથાર કરવાને તેણીએ ચુકવું ન જોઇએ. તેજ રીતે મરદે પણ પોતાની ભલી સ્ત્રી ગુમાવ્યા બાદ વરતવું જોઇએ. કારણ ઘણીવેલા મોડે વહેલે ઘણી મોટી ઉમરે પણ, જો બીજો મરદ યા સ્ત્રી કરવામાં નથી આવતી તો તેઓ અનીતિના રસ્તા ઉપર ઉતરી પડે છે.

હાલમાં અનીતિમાં ઉતરેલી બાહુતી સ્ત્રીઓ (વેશ્યા) ને જો કુદરતી ઇલાજો પહેલે આપવામાં આવે તો તેઓનાં શરીરમાંથી કચરો નીકલી જવાથી હવસ નીકલી જઇ નીતીવાન બને અને પછી તેઓનાં ગુજરાન માટે ખેતી અથવા બીજા રૂડા ધંધાનાં સાધણો પુરાં પાડવામાં આવે અને દરેકને પરણાવવામાં આવે તો ખચીતજ દુનિયામાંથી પાપો ઓછાં થાય અને પરમો ચાંદી જેવાં ગરમીનાં ઉભરાઇ જતાં દરદો મટી જાય અને માતા સમાન લેખાવી જોઇતી સ્ત્રીઓ અને જુવાનીઆઓ ભલી નીતીવાન જીંદગી, શાંતીથી ગુજારી શકે.

એક દરદ દુર કરવા જ્યારે કુદરતી ઇલાજો લેવામાં આવે ત્યારે sexual intercourse–સંસાર વહેવારથી દુર રહેવું વધુ સારૂં છે.

Fire આતશ–અગ્નિ.

આતશ, દુનિયામાં ખરેખર ઘણોજ ઉપયોગી ભાગ ભજવેછે. તેને એક પવિત્ર ચીજ તરીકે ગણવામાં આવે છે અને ઘણી ધારમીક ક્રિયામાં તે વપડાય છે, પણ અફસોસ ! તેનો રૂડો ઉપયોગ ખોરાકની બાબદમાં કરવામાં આવતો નથી. કારણકે માણસને ન રૂચતી (ભારે નુકસાનકારક) કેટલીક હાલના ખોરાકની ચીજો તેના અસલ આકારમાં ખાઇ શકાતી નથી ત્યારે તેને આતશની મદદથી પકાવીને, માણસના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. જેમકે માંસ (મચ્છી) મસાલા વિગેરે તેની અસલ (કાચી) સ્થિતીમાં લઈ શકાતી નથી. આતશની ઉપર પાણી પડતાં કે ચામડું, નખ, બાલ જેવી ચીજ પડતાંજ કેટલાંકોની લાગણી દુખઇ આવે છે. જ્યારે ખોરાકને માટે કાપેલાં જનાવરનાં મુડદાંના માંસના (ગોસના) કવાબ અને બીજા ભાગો તથા બુમલા પોતાના ખોરાક કાજે ભુંજવા અને રાંધવા માટે આતશ ઉપર છણ છણ કરતા અવાજો સાથે મુકવામાં આવેછે, ત્યારે શું તેઓની લાગણી દુખાતી નથી ! એ મતલબી બીના નહીં તો બીજું શું ! ઘડી બે ઘડીના સ્વાદને ખાતર તેઓ પોતાની મહાન પવિત્ર ચીજને અપવિત્ર કરી, મહાન પાપનો બોજો ઉઠાવવામાં કશું ખોટું જોતાં નથી ! કવાબ, બુમલા, ગોસ વિગેરે ચીજો, નખ, ચામડાં, બાલ જેવી અપવિત્ર નથી ! આ તે કેવું ભેજું ! જો આતશને એક પવિત્ર ચીજ તરીકેજ ગણવી હોય તો અલબત આવી ચીજો આતશ ઉપર પકાવવાથી દુરજ રહેવું જોઇએ છે.

લડાઈમાં કુદરતી ઉપાયો.

સાધારણ રીતે પુછવામાં આવે છે કે શહેરી અથવા ગામડયે કુદરતી ઇલાજો લઇ શકે પણ લડાઈ વખતે શું કરવું? આ ઇલાજો તો દુખ વખતે લઇ શકાય પણ ગોલી કે ગોલાઓ લાગે તેનું શું કરવું? તે વખતે શું વહાડકાપ કરવું ન જોઇએ? તે માટે જણાવવું જોઇએ કે લડાઇ વખતે પણ આ ઇલાજો થોડા આશીષ સમાન નથી. ભલે એક લડવઇયાને ગોલી લાગી હોય કે ગોલો લાગ્યો હોય. તે ઉપર વહાડકાપ કરવાની કશી જરૂર રહેતી નથી. પણ સાદા કુદરતી ઇલાજોથીજ, શરીરમાં બેઠેલી ગોલી (foreign matter) અથવા બીજી થયલી ઇજા. દુર કરી શકાય છે. લાગેલા ઘા ઉપર તુરતવેલા Water compress પાણીના કટકા એક લડવઇયો પોતેજ મુકી શકે છે. જે માટેની સામગ્રી તેને અગાઉથી આપી રાખી તેને તે બાબદની સમજણ આપી મુકવી જોઇએ. જેથી તેને વધુ મદદ મલે ત્યાંસુધી વધુ દુખી હાલતમાં પડી રહેવું ન પડે. પછી વધુ મદદ મલતાં હીપ કે સીટઝ બાથો આપતાં, તે લડવઇયાની હાલતમાં ફાંકડો સુધારો થાય છે. જેમ બીજાં દરદો વખતે, આ ઇલાજો, morbid matter--કચરાને કંઇપણ ઓપરેશન વગર ઘણીજ સહેલાઇથી બહાર કાઢે છે, તેમજ ગોલી કે બીજી ચીજને પણ ધીમે ધીમે કંઇપણ વહાડકાપ વગર water compress પાણીના કટકા, હીપ અને સીટઝ બાથ તેને બહાર કાઢે છે. આહ! કેવી સાદી. સહેલી અને બીન ખરચાલુ રૂઢી! હાલની ઘાયલ થયલાઓની સારવાર કરવાની રૂઢી કેટલી ખરચાલુ, કેટલી કઢંગી અને જીંદગીને કેટલી જોખમમાં નાખનારી છે! શું આ ફાંકડી રૂઢી તરફ હજી લડાઇમાં ઉતરતી પક્ષોનું કશું ધ્યાન ખેંચાતુંજ નથી! એ કેવી અજાયબી સાથે અફસોસકારક વાત છે!

કુદરતી ઇલાજો.

હીપ-Hip બાથ.

એક ટબ અથવા એવી જાતનું એક વાસણ લેવું કે જેમાં એક દરદી બેસી શકે, પણ બન્ને પગોને ટબની બહાર રાખવા જોઇએ. પછી તે ટબમાં પાણી નાખવું પણ દુટીથી (દુટીના ભાગથી) અરધી જાંગ સુધી પાણી આવે તેટલુંજ પાણી ટબમાં નાંખવું એટલે પીડુનો ભાગ અને અરધી જાંગ સુધીનો ભાગજ પાણીમાં રહેવો જોઇએ. આ સિવાયનો બાકીનો શરીરનો ભાગ પાણી વગરનો સુકોજ રહેવો જોઇએ છે. ત્યારપછી એક જાડો ટુવાલ હાથમાં લેવો પણ તે રૂમાલને એવી રીતે હાથ ઉપર વિંટાલવો કે જેથી હાથની હથેલી ઉપર, રૂમાલની કરચલી ન આવતાં સરખી સપાટી રહે. કારણકે આ રીતે કરચલી આવતાં પીડુ ઉપરની ચામડી વધુ છોલાઇ જશે. પછી પીડુનો ભાગ કે જે પાણીમાં રહેછે તે પીડુના ભાગ ઉપર, ટુવાલ વિંટાલેલા હાથવડે (૧) જમણી બાજુથી ડાબી બાંજુ અને (૨) ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ તથા (૩) દુટીની નીચેથી પીડુના છેક નીચલા ભાગ સુધી (લગભગ ગુહ્ય ભાગ સુધી) ધીમે ધીમે પણ મજબુત દાબીને ચાલુ લેવું-મસલવું-ફેરવવું. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પાણીમાં આવેલા પીડુના ભાગ ઉપર બે આડા ને એક ઉભો હાથ, એમ ત્રણ હાથ ચાલુ લેવા. પણ પાણીમાં ફકટ બેસી ન રહેતાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હાથની ગતી ચાલુ રાખવી. દુટીની ઉપરના સઘલા ભાગો તથા (પગની) અરધી જાંગની નીચેના ભાગો પાણીની બહારજ (સુકા) રાખવા જોઇએ.

જાડો ટુવાલ વાપડવાથી વીજલી ઉત્પન્ન થાય છે. લાંબો વખત આ બાથ લેનારા દરદીઓ આગલ ચાલતાં દોરાનો ગુંથેલો ખીસો અથવા કોથલી વાપડી શકે છે જે વાપડવામાં સગવડતા ભરેલું છે. જ્યારે ટુવાલ જલદીથી ફાટી પણ જાય છે. શરૂઆતમાં જોરથી ઘસડવું નહિં. તેમ કરવાથી ચામડી છોલઇ જાય છે અને લોહી પણ નીકલે છે. તેથી ધીમે ધીમેજ આ ચંપી લેવી.

જો કે થંડું પાણી વધારે અસરકારક છે, તોપણ નબલાં માણસો ખાસ કરીને ખઇના દરદીઓએ શરૂઆતમાં થંડું પાણી ન લેતાં, થોડું ગરમ (કુકું) પાણી વાપડવું. પણ વખત જતાં થંડું પાણી લેવાની કોશેશ કરવીં.

થંડાં પાણીમાં એકદમ ન બેસતાં ધીમે ધીમે બેસવું અથવા ટબમાં બેસવા અગાઉ પહેલે પીડુ ઉપર ભીનો રૂમાલ ફેરવવો. જેથી હાર્ટને આંચકો (shock) લાગશે નહીં. આ બાથ લેતી વખતે જો દરદીને થંડી લાગતી હોય તો ટબ પછવાડે-બરડા પીઠ પછવાડે ખુરશી મુકી, પાણીમાં ન ભીંજવાયલા ભાગો ઉપર આવે તેમ ધાબલી નાંખવી.

હમેલવાલી સ્ત્રીએ આ હીપ બાથનો ઉપયોગ ન કરતાં સં ટઝ બાથનો ઉપયોગ કરવો.

શરૂઆતમાં ઘણીવેલા હીપ બાથ લેતાં પીડુ ઉપરની ચામડી ઘણી છોલઇ જાય છે જેથી આ બાથ લઇ શકાતો નથી. તે વખતે આ બાથ ન લેતાં સીટઝ બાથ લેવો. પછી રૂઝ આવતાંજ હીપ બાથ પાછો શરૂ કરવો.

આ બાથ દરેક દરદ ઉપર ઘણોજ અકસીરમાં અકસીર છે જેથી સઘલાં દરદનાં નામ જુદાં પાડી તે દરેક ઉપર અજમાવવામાં આવે છે એવું જણાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

વધુ વિગત માટે સીટઝ બાથમાં જુવેા.

સીટઝ (Sitz) બાથ.

એક ટબ અથવા પહેાલુ વાસણ લેવેા કે જેમાં વધારે પ્રમાણમાં–પાચથી છ ગેલન પાણી રહી શકે. એ સીટઝ બાથમાં જેમ પાણી થંડું હશે તેમ વધુ સારૂં. બની શકે તેા થેાડું બરફ નાખવું. અથવા સવારે પાણી ભરી રાખી, સાંજે વાપડવું અને રાતે પાણી ભરી રાખી, સવારે વાપડવું. પણ એવી રીતે પાણી થંડું લેવું કે જેથી દરદીના હાથ પગ એકદમ થંડા થઇ જાય નહીં. ત્યારપછી પેલાં પાણીવાલાં ટબ અથવા વાસણમાં વચમાં એક તુલ મુકવું પણ તે તુલની સપાટી સુધીજ પાણી આવવું જોઇએ. ત્યારપછી તે તુલ ઉપર બેસવું પણ બન્ને પગને ટબની બહાર રાખવા એટલે આ રીતે બેસવાથી શરીરનેા કેાઇપણ ભાગ ભીંજવાશે નહીં. પણ જો તુલની સપાટીથી એક બે ઇંચ પાણી ઉપર લેવામાં આવશે તેા બેસવાની જગા ભીંજવાશે.

જેઓને આ રૂઢી સગવડતા ભરેલી ન લાગે, તેઓએ એક ખુરશી ઉપર બેસવું, પણ તે ખુરશીની બેઠક ઉપર એવી રીતે બેસવું કે ગુહ્ય ભાગેા ખુરશીની–બેઠકની બહાર રહી શકે. પછી સામે ખુરશી નજદીક એક તુલ મુકી, તે ઉપર એક પાણીથી ભરેલી બાલદી મુકવી. પણ બાલદી એવી રીતે રહેવી જોઇએ કે ગુહ્ય ભાગેાની નજદીક અને થેાડી નીચેજ બાલદીમાંના પાણીની

સપાટી રહેવી જોઇએ જેથી ગુહ્ય ભાગો ઉપર પાણી લેવાનું સગવડતા ભરેલું થઇ પડે. અને પાણી બહાર જમીન ઉપર ન પડે.

તે પછી સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓએ એક જાડું કેનવાસનું કપડું અથવા જુનો ટુવાલ, જેથી ઘણું પાણી ઉપર લઇ શકાય તેવું કપડું વાપડવું. અને તે કપડાંથી ગુહ્ય ભાગ ફકત બહારથીજ પાણી વડે ધોયા કરવો. કપડાંને અથવા ટુવાલને ગુહ્ય ભાગના ઉપરના ભાગ તરફ લઇ જતાં હોઇએ, તે રીતે ફેરવવું, પણ તે કપડાંને પાછું નીચે ફેરવવું નહીં. ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે ગુહ્ય ભાગના અંદરના ભાગ ઉપર કપડું કે ટુવાલ ન ફેરવતાં અથવા ઘસારો ન લાગતાં ફકત ગુહ્ય ભાગના બહારનાજ ભાગ અથવા ગુહ્ય ભાગની બહારનીજ સપાટી અથવા ચામડી ઉપર નીચેથી ઉપર સુધી તે ભીનો રૂમાલ ફેરવવો અથવા અડકવો જોઇએ. દરેક વખતે આ રીતે નીચેથી ઉપર રૂમાલ ફેરવતાં તે રૂમાલને પાણીમાં બોલીનેજ આ ભાગો ઉપર ફેરવ્યા કરવો. એટલે ગુહ્ય ભાગો ઉપર પાણી લાગવું જોઇએ.

મરદો અને છોકરાઓએ ગુહ્ય ભાગની ધીલી ચામડી (foreskin) ઉપર ખેંચી, તે ફકત ધીલી ચામડીની ટોંચનેજ (છેડાનેજ), બે આંગલી વચે પકડી, જાડાં કપડાંથી ચામડીના સઉથી છેડેના ભાગને (ટોંચને) ધોયા કરવો. આ સઘલું પાણીની સપાટીની અંદરજ કરવું. પણ ગુહ્ય ભાગના અંદરના ભાગને કંઇપણ ઘસારો ન લાગે તેની ઘણી સંભાલ રાખવી.

ગુહ્ય ભાગોનાં દરદોને લીધે કેટલીક વેલા મરદોને આ ભાગો ઉપર ઓપરેશન કરવામાં આવે છે તેઓથી અને મુસલમાનો

જેઓએ સુનત કરાવી હોય તેઓથી આ ગુહ્ય ભાગની ઢીલી ચામડી foreskinનો ઉપયોગ આ સીટઝ બાથ માટે થઇ શકે તેમ નથી. તેથી તેઓએ ટબમાં પાણીમાં બેસી, ગુહ્ય ભાગના નીચેના ભાગથી (ખોલસથી) તે છેક સફરા સુધીના ભાગો ટુવાલથી ધોયા કરવા અથવા પાણીમાં ધીમેથી ઘસ્યા કરવા અને બરડાની કરોડનાં હાડકાંનો સઉથી નીચેનો ભાગ પણ સાથે સાથે ધોવો અથવા ધીમે ધીમે પાણીમાં ઘસ્યા કરવો.

કેટલાકો ફકત પાણીમાં કપડું ભીંજવે છે અને ગુહ્ય ભાગને, પાણીની બહાર ધોય છે, તે એક ભુલ ભરેલું છે. આ સઘલું પાણીની અંદરજ થવું જોઇએ. વલી કેટલાકો ચામડીનો છેડો (end of the foreskin) ધોવાને બદલે ચામડીના છેડાથી શરીર તરફના આખા ભાગને ધુવે છે તે પણ ભુલ ભરેલું છે માટે તેની સંભાલ રાખવી જોઇએ.

મોટાં માણસને ચારથી પાંચ ગેલન અને નાની ઉમરનાઓ માટે અઢીથી ચાર ગેલન જેટલું પાણી આ બાથ માટે ચાલી શકશે. જો પાણીની સગવડતા ન મલતી હોય તો હજી થોડું પાણી ઓછું લેવામાં આવશે તોપણ ચાલશે. પણ જો પાણી થોડું વાપડવામાં આવે છે તો એ બાથની સારી અસર થતી નથી. કારણકે આ બાથ લેતાં શરીરની ગરમીથી અથવા ગુહ્ય ભાગો ધોતાં પાણી ગરમ થઈ જાય છે. જ્યારે મુલ મતલબ તો થંડા પાણીથી આ ભાગની nerves નર્વઝને થંડી રાખવાની છે કે જે ભાગ ઘણો ગરમ રહે છે.

ઉમર અને બાંધાના પ્રમાણમાં દશ મીનીટથી એક કલાક સુધી

આ બાથ લઇ શકાય છે. રાત્રે સુતી વખતે આ બાથ લેતાં nervous diseases નબલઇનાં દરદવાલાંઓને સારી અસર કરે છે. તાજાં દરદવાલાં (acute disease) દાખલા તરીકે તાવવાલાં દરદીએ જયાંસુધી તાવ ઉતરે નહીં ત્યાંસુધી પાછો પાછો આ બાથ લેવો. આ બાથ લેતી વખતે દરદીનું શરીર ગરમ રહેવું જોઇએ. જો તેમ ન હોય તો તેને પહેલે steam–વરાલનો બાથ પહેલે આપવો અથવા ગરમ પાણીની બાતલીનો સેક આપી દીલમાં ગરમી આવવા પછી એ બાથ આપવો. આ બાથ લેતી વખતે જો દરદીને થંડી લાગતી હોય તો શરીર ઉપર ધાબલી કે બંદુસ નાખવું અથવા કંઇક કપડાં પુહેડવાં.

કેટલીક વેલા એ બાથ લેતાં ઘસારો લાગતી જગા અથવા તેની આસપાસની જગા સુજી આવે છે પણ તેને હમેશાં સારી નિશાની સમજવી અને એ વેલા, બાથ છોડી ન દેતાં ચાલુજ રાખવો.

આ બાથ બે કામ ભજવે છે. એકતો શરીરના અંદરના ભાગોને થંડા રાખે છે. જે ભાગો જયારેબી દરદ થાય છે ત્યારે જોઇએ તે કરતાં વધુ ગરમ રહે છે. જે વિષે હજીસુધી ઝાઝાં લોક જાણતાં નથી અને તેજવેલા બહારની ચામડીને એ બાથ અજાયબ જેવી ગરમી આપે છે. કારણકે લાંબા વખતના (chronic diseases) દરદીની બહારની ચામડી ઘણીજ થંડી રહે છે.

આ બાથ nerves નર્વઝને મજબુતી આપનારૂં કાર્ય બજાવે છે જેથી શરીરના સઘલા ભાગોને મજબુતી મલે છે. શરીરનો એવો બીજો કોઇપણ ભાગ નથી કે જયાં આવી ઘણી મોટી સંખ્યામાં nerves નર્વઝના છેડા આવેલા હોય, આ nerves નર્વઝ

મુખ્યકરીને spinal and sympathetic nerves છે. તે પીડુના ભાગનીજ માત્ર મુખ્ય નર્વ્ઝ નથી પણ તેઓનું જોડાંણ ભેજાં સાથે પણ હોવાથી આખી nervous system ઉપર સારી અસર કરવાની સત્તા ધરાવે છે. એ સઘલું માત્ર ગુહ્ય ભાગો આગલજ કરી શકાય. કારણકે ખરીરીતે જોતાં શરીરનું ત્યાં મુલ (root) છે. કેટલાકો વગર વિચારવે આ બાથ માટે જે તરેહવાર ટીકાઓ કરે છે અને અજાયબી બતાવે છે પણ ઉપર દરશાવેલી હકીકતથી તેઓનો કોઇપણ જાતનો શક દુર થઇ શકશે.

સ્ત્રીઓનાં સઘલી જાતનાં દરદોમાં, સ્ત્રી જાતને તો એ બાથ જાણે કે નવો જનમ આપે છે. હમેલવાલી સ્ત્રીઓને એ આશીરવાદ સમાન છે. ગુહ્ય ભાગનાં દરેક દરદવાલાંઓને નવાં સુખ જેવો છે અને તેઓને બહુ ભારે આરામ આપે છે. ધીલાં ધચ થઇ ગયલાં શરીરને એ બાથ લેવાથી અરબી તેજી ઘોડા જેવી ચાલાકી આવેછે.

સ્ત્રીઓએ માસીક અડચણમાં આ બાથ લેવો નહીં. તેમજ ઘણાં નાનાં બચાં (ધાવતાં બચાં) માટે વાપડવો નહીં. જુવાન માણસો તથા છોકરાંઓએ અને નબલાં મનવાલાંઓએ આ બાથ ઘણોજ સાવચેતીથી અને શાંત મને લેવો. કારણ તેઓ mastur-bation—હાથની ટેવ ઉપર ઉતરી પડે તેવી ધાસ્તી રહેછે. ઘણાંજ નબલાં શરીરવાલાં, જેઓમાં દુખ ખમવાની બીલકુલ શકિત ન હોય (ખાસ કરીને ખઈ અને કેનસરવાલાં દરદીઓ) તેઓએ આ બાથનો ઉપયોગ, શરૂઆતમાં જયારે ઘણી નબલઈ હોય ત્યારે ન કરવો. આ બાથ લીધા પછી જયારે દુખ બહાર નીકલે અને તે દુખ ખમી ન શકાય ત્યારે પણ થોડો વખત આ બાથ બંધ કરવો.

આવી ઘણીજ નબળી સ્થિતીમાં પણ જો આ બાથ લેવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે તેા દરદીનું મરણ જલદી નીપજવાનેા સંભવ રહે છે. તેવા કેસમાં (Sun bath, air-light bath, water compress) સુરજનેા તથા હવા ઉજાસના બાથ અને પાણીના કટકાનેા ઉપયેાગ કરવેા પછી શકતી આવતાં આ બાથ ચાલુ કરવેા.

લુઇ કુહને પેાતાના બાથ (હીપ અને સીટઝ બાથ) માટે લખેછે કે એ બાથેા લેતી વખતે દીલને કેાઇપણ જાતનેા ઉસ્કેરાત આપવેા નહીં. એ બાથેા લેતી વખતે વાંચવું તેા નહીં પણ વાતચીત બી ન કરવી. મહેાલામાં વહેવારથી થતા અવાજથી દરદાને દુર રાખવાની કેાશેશ કરવી. જે ઓરડામાં બાથ લેવામાં આવે, તે ઓરડેા સારી હવાવાલેા હેાવેા જોઇએ. પણ તે ઓરડામાં પવનનેા સપાટેા આવવા ન દેવેા. થેાડે અંશે અંધારૂં રાખવું અને રાત્રે તેજસ્વી લાઇટ રાખવી ન જોઇએ.

ઉપલાં વાકયેા ઉપરથી એમ સમજવું જોઇએ કે આ બાથેા લેતી વખતે મગજને ઘણુંજ શાંત રાખવું. પણ કંઇપણ હવસી વિચારેા કરવા નહીં. કારણ ગુહ્ય ભાગેા તરફ ધસારેા લાગતાં તે ભાગેાને ઉસ્કેરાત થાય છે. તે વખતે કંઇક પવિત્ર કલામેા ભણ્યા કરવા. પણ જો મગજ ઉપર કાબુ ન રહી શકે તેા તુરતજ બાથ લેવાનું છેાડી દઇ બીજાં કામમાં મન રેાકવું. જોકે જેઓએ masturbation-હાથની ટેવથી શરીર ભાંગી નાખ્યું હેાય તેઓને નવી જુવાંની આવે છે.

આ બાથેા લેતી વખતે-દરેક વખતે નવું પાણી લેયા કરવું. એટલે એક વખતનું વાપડેલું પાણી પાછું વાપડવું નહીં.

સાધારણ દરદીએ હીપ અથવા સીટઝ બાથ લીધા પછી ત્રણ કલાક કાઢી નાખી પછી બીજો હીપ અથવા સીટઝ બાથ લેવો અને દીવસમાં ત્રણ વખત આ બાથ લેવા. જો ત્રણ વખત ન બને તો દીવસનો એક બાથ પણ ચાલી શકશે. પણ ત્રણ વખત લીધાથી દરદ ઉપર ઘણી જલદી અસર થશે. તોપણ હીપ અથવા સીટઝ બાથ દીવસમાં ફકત ત્રણજ વખત લેવાના છે, એમ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. દાખલા તરીકે તાવ ઘણી સખત આવતી હોય અને દરદીને બેચેની વધુ થતી હોય, તો એકેક કલાકે પણ આ બાથ લઇ શકાય છે. જો રાત્રે પણ દરદી શાંત થઇ શકતુંજ ન હોય તો રાત્રે પણ ત્રણ ચાર અથવા જરૂર જણાતાં વધુ બાથ આપવા. તેજ રીતે બીજાં દરદોમાં પણ સમજવું.

કેટલીક વેલા દરદીઓ બીહે છે કે આ બાથો (ખાસ કરીને હીપ બાથ) લેવાથી એનીમા માફક હમેશની ટેવ પડી જશે. પણ તેવું કશું નથી. એક દરદી જયારે પણ આ બાથ લેવાના છોડી દેવા ઇચ્છે ત્યારે વગર હરકતે તેમ કરી શકાય છે. અફીમ, તપકીર કે દારૂની માફક એની ટેવ પડતી નથી. એક વેલા સંપુર્ણ રીતે સારા થયા પછી પુરેપુરી આ રૂઢી છોડી દેવામાં આવે તો કોઇપણ જાતની હરકત થતી નથી. એટલુંજ નહીં પણ આ ઇલાજો શરૂ કર્યાં પછી કોઇપણ કારણે આ બાથ બંધ કરવાની ફરજ પડે તોપણ કોઇ જાતની હરકત થતી નથી.

આ બાથો લેતાં કેટલીક વેલા ફીડ ઉભરઇ આવે છે અથવા તાવ થઇ આવે છે અથવા આગલ થઇ ગયલું દરદ પાછો હુમલો કરે છે. જો કે તે હુમલો સખત પ્રકારનો હોતો નથી. આ સઘલી સારી નિશાની છે. કારણ દવા પીને અથવા બીજાં કારણોથી

દરદોને શરીરમાં દબાવી દીધાં હતાં તે પાછાં બહાર નીકળી આવે છે અને આ રીતે શરીરમાંથી કચરો બહાર નીકલી શરીરને નિરોગી બનાવે છે. પણ આવી નિશાની બહાર જણાતાં તે બાથો નુકસાન-કારક છે એમ ધારી તેને છોડી દેવાની ઉતાવલમાં ન પડતાં ધીરજ અને ખંતથી આ બાથો લેવાના ચાલુજ રાખવા જેથી શરીર હમેશનું નિરોગી બની શકશે, એ ઘણુાજ નબલા દરદી ન હોય તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. પણ દરેક કેસમાં એ દરદો થઇ આવવાંજ જોઇએ એવું કશું નથી.

આ બાથોની અજાયબ જેવી ખુબી એ છે કે દરદથી પીડાતાં માણુસની ટેમપરેચર normal level ઉપર લાવે છે અને તેથી દરદી ચીજો (કચરા)નું કામ આગલ વધતું અટકાવે છે.

આ બાથો લેતી વખતે વાંચવું ન જોઇએ કારણુકે માથાંમાં લોહીનો જથો, એ રીતે વાંચવાથી, ભેગો થાય છે અને ભેજાંમાં વીજલીની ચપલતા વધુ રહે છે.

બચ્ચાં અથવા મોટાં માણુસોને જબરીથી તેઓની મરજી વિરૂદ્ધ આ બાથ આપવા નહીં. તેમ કરવાથી તેની ઉલટી અસર થાય છે. કારણુકે આ બાથો શાંત મને અને ખુશીથી લેવાવા જોઇએ છે.

ખોરાક લીધા પછી ત્રણ કલાકે આ બાથો લેવા અથવા આ બાથો લીધા પછી અરધાથી એક કલાક પછી ખાવું.

આ બાથોની ખુબી એટલી તો છે કે અનીતિમાં ફસેલી સ્ત્રી (વેસ્યા) પણ ફરે-તાઈ ખાસ્યતની બને છે.

જેઓ છોકરાંની ઉમેદ રાખતાં હોય તેઓએ બુરા વહેમોને વલગવા કરતાં અથવા કેટલાક અનીતિના ભરેલા ધુતારા જોશી સેવરાઓ પાસે જવા કરતાં આ બાથની અજમાયશ લેવા માટે મજબુતમાં મજબુત ભલામણ કરવામાં આવે છે.

આજકાલ ઘણા જુવાનીઆઓ નબલઇની (ધાત જવાની) ફરીઆદ કરે છે તેઓએ ધુતારા વઇદોના હાથમાં ફસવા કરતાં અથવા જાહેરખબરો વાંચી નુકસાનકારક દવાઓ લઈ શરીરનું નખોદ વાલવા કરતાં આ સાદા સહેલા કુદરતી બાથોને સૌથી પહેલી ટકે લેવા જોઇએ કારણકે તે તેઓને મોટા આશીષ સમાન છે. રાત્રે સુતી વખતે આ બાથો લેવાથી તેઓને વધુ અસરકારક થઇ પડે છે.

આ બાથો લેવા અગાઉ સ્ટીમ બાથ અથવા સન–સુરજનો બાથ લેવો. આ બાથો લેવા અગાઉ સ્ટીમ કે સન બાથ દરેક વખતે લેવાજ જોઇએ એવું કશું નથી. પણ સ્ટીમ બાથ દર વખતે લઇ શકાતો નથી. બાથ લીધા પછી, જેઓ ઘણાં નબલાં હોય તેઓએ ગરમી લાવવા માટે સુરજનાં તડકાંમાં બેસવું ઘણું સારૂં છે.

મોઢાં ઉપર પાઉડર છાંટી ચામડીને વધુ ખરાબ કરવા કરતાં હીપ બાથ લેવાથી ચહેરો ઘણો ખુબસુરત બને છે. આથી મોઢાં ઉપર થતા ખીલો પણ દુર થાય છે.

છેવટે આ બાથો દરેક દરદ ઉપર ઘણાજ નમુનેદાર છે. અને દુખીઓ માટે ભારે આશીષ સમાન છે. કારણ તેથી દવાના ધીચારાંથી દુર થવાય છે અને ઓપરેશનની ફીકર મટી જાય છે. અને વલી પઈસાનો પણ ભારે બચાવ થાય છે.

બાથોની નિષ્ફળતા.

આ બાથો જોકે દરેક દરદમાં ફાયદાકારક નીવડયા છે છતાં જેઓમાં જીવનશકિત પુરેપુરી થઇ રહી હોય, જેઓ સો વરસના બુઢાપામાં આવ્યાં હોય, દવા પીપીને શરીરના ભાગો અશકત બનાવ્યા હોય એટલે દુખને બહાર ખેંચી કાઢવાની તેમાં શકિત ન હોય, એટલી હદ બહાર જીવનશકિત ખપી ગઇ હોય, જયાં શરીરનો ચોકસ ભાગજ વહાડકાપથી કાઢી નાખ્યો હોય અથવા તેવાં વહાડકાપથી nerves નર્વઝનું જોડાણ તુટી ગયું હોય, હાથ પગ અને શરીર ગલઇ જઇ દીવાસલી જેવું થઇ ગયું હોય અને તેથી જેઓ બિછાણું છોડીજ ન શકતાં હોય, તેવા કેસમાં આ ઇલાજોથી સેંકડે સો ટકા ફતેહની આશા રાખવી નહીં. તોપણ તેવા કેસમાંબી ફુલ નહીં ને ફુલની પાંખડી જેટલો એટલે કંઈક થોડી રાહત આપે છે. પણ તેથી કંઇ સઘલી આશા તજી ન દેતાં સન બાથ, વોટર કોમ્પ્રેસ, અર્થ કોમ્પ્રેસ જેવા ઇલાજો લેવા. પછી કીરતારનું કામ તે કીરતાર કર્યો જશે.

સ્ટીમ–steam વરાળનો બાથ.

એક નેતરની ખુરશી લઇ તેની નીચે (અંદર) એક તુલ મુકી તે તુલ ઉપર ઘણાં ગરમ કીધેલાં (કકરા પડતાં) પાણીનું વાસણ મુકવું. પણ સંભાલ રાખવી કે પાણીમાંથી નીકલતી વરાળથી દાઝી જવાય નહીં. ત્યારપછી સઘલાં કપડાં કાઢી નાખી, આખું મોઢું ખુલું રહે તેમ શરીર અને ખુરશીની પણ આસપાસ ઘાબલી વિંટાલી ખુરશી ઉપર બેસવું જેથી આખાં શરીરને બાફ લાગશે. આ રૂઢી સહેલી છે. પણ વધુ અસરકારક રૂઢી એ છે કે ત્રણ

નેતરની ખુરશી લેવી અથવા એક નેતરની ઘોલકી (પલંગ) લઇ તેની નીચે (અંદર) બે તુલ મુકી તે ઉપર ઘણાં ગરમ કીધેલાં પાણીનાં વાસણ મુકવાં. પણ તે તુલને એવી રીતે મુકવાં કે એક તુલ, કેડ આગલ અને બીજું પગનાં ટેટાં આગલ રહે. જો કે આ વાસણ નીચે ધીમાં બલતાંથી ચૂલો–stove મુકેલો વધુ સારો છે. જેથી પાણી જલદી થંડુ પડી ન જાય પણ કપડાંનો છેડો સલગી ન ઉઠે તેની ઘણીજ સંભાલ રાખવી. ત્યાર પછી સઘલાં કપડાં કાઢી નાખી તે ખુરશી અથવા ઘોલકી ઉપર સુવું અને આખાં શરીર ઉપર તેમજ ખુરશી આગલ એવી રીતે ઝુલતી ધાબલી–બંદુસ નાખવો કે જેથી વરાલ બહાર નીકલી ન જતાં, શરીરનેજ લાગે. આ રીતે તે ઉપર ઉંધા, ચતા તથા ડાબી અને જમણી બાજુ સુવું જેથી આખાં શરીરને બાફ લાગે. પણ દરદીને જ્યાં વધારે આરામ જેવું લાગે તે ભાગ ઉપર, તે દરદીની મરજી મુજબ બાફ લાગે તે રીતે ગરમ પાણીનાં વાસણ મુકવા ઉપર પણ ધ્યાન આપવું જોઇએ છે. એને full steam bath–ફુલ સ્ટીમ બાથ એટલે આખાં શરીરને વરાલ લાગે તેવો બાથ કહેવામાં આવે છે.

એ બાથ અઠવાડીઆંમાં ફકત એક કે બે વખતજ લેવો. કારણકે વધુ વખત લેવાથી દરદીને ઘણું નુકસાન પુગે છે. ઘણાં નબલાં અને ખઇ, હાર્ટ ડીઝીઝવાલાં દરદીઓએ એ બાથનો બનતી કોશેશથી ઉપયોગ ન કરતાં sun સન–સુરજના બાથનો ઉપયોગ કરવો. એ બાથ લઇ રહ્યા પછી તુરતજ હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. ઝાડાની કબજીઆતવાલાંઓએ steam and sun વરાલ તથા સુરજના બાથનો ઝાઝો ઉપયોગ કરવો નહીં.

શરીરના ચોકસ ભાગ ઉપર દરદ થતાં ફકત તે ભાગને જ્યારે

વરાલ આપવામાં આવે છે ત્યારે તેને local–લોકલ સ્ટીમ બાથ કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે સલેખમ થયો હોય ત્યારે એક ખુરશી અથવા તુલ ઉપર બેસી બીજી થોડી ઉંચી ખુરશી ઉપર ગરમ પાણીનું વાસણ મુકવું અને તેનો બાફ મોઢાંને આપવો પણ મોઢાં તથા વાસણને એવી રીતે ઢાંકવું કે અંદરની વરાલ બહાર નીકલી શકે નહીં. એ રીતે બાફ લેતાં કપડાં કાઢી નાખવાની જરૂર રહેતી નથી. જ્યારે મોઢાં ઉપર બાફ લેવામાં આવે ત્યારે આંખો બંધ રાખવી. તેમ ન કરતાં આંખો ઝાંખી થઇ જાય છે.

ગુમડાં અથવા ધાનું દરદ ન ખમી શકાય ત્યારે નાનાં વાસણમાં ગરમ પાણીનો બાફ આપવો. પણ દરેક વખતે વરાલ બહાર નીકલી ન જાય ને ચોકસ દરદવાલા ભાગનેજ વરાલ લાગે તે રીતે કપડું તે વાસણ અને દરદવાલા ભાગની આસપાસ નાખવું.

શરીરના જુદા જુદા ભાગ ઉપર થતાં રૂમેટીઝમનાં દરદ માટે પણ તે ચોકસ ભાગોને આ જાતનો local–લોકલ સ્ટીમ બાથ આપવો જેથી ભારે ફાયદો થાય છે. હિંદુસ્થાનમાંના એક અંગ્રેજ પાદરીએ ઉપર જણાવ્યો તેવો ખુરશી ઉપર સ્ટીમ બાથ લઇ, પોતાનું લાંબા વખતનું રૂમેટીઝમનું દરદ ફકત ચાર દીવસમાં સારૂં કર્યું હતું.

મરડો, અધામણ અને કોલેરાના કેસમાં, પીડુના ભાગને સખત રીતે બાફ આપવો જરૂરનો છે. સ્ત્રીની માસીક માંદગીની હરકતમાં

તથા સ્ત્રીઓનાં બીજાં દરદોમાં પીડુને બાફ આપી સીટઝ બાથ લેવો ફાયદાકારક છે.

ખાસ પગને સ્ટીમ બાથ આપવો હોય તો એક વાસણમાં ગરમ પાણી કરી તે વાસણ ઉપર લાકડાંની બે પતી મુકી તે પતી ઉપર પગ મુકી ગુંઠણથી વાસણ સુધીના ભાગ ઢંકાય તે રીતે ધાબલી નાખી બાફ લેવો.

તંદુરસ્તી મેલવવા આ બાથ એક ફાંકડું સાધણ છે.

આ બાથ પા થી અરધા કલાક સુધી લેવો.

સુરજનો–Sun બાથ.

શરીર ઉપર એક સુદરો અને સુરવાલ રાખી ખુલાં મેદાનમાં અથવા અગાસી ઉપર અથવા ઘરમાં જયાં ખુલ્લી ચોખી હવા સાથ સારો તડકો આવતો હોય ત્યાં જમીન ઉપર એક સાદડી ઉપર સુઇ તે ઉપર આ સુરજનો–sun બાથ લેવો. બની શકે તો પીડુ ઉપર એક કેલનું પાતરૂં અથવા ભીનો કપડાંનો કટકો મુકવો પણ આખાં મોઢાં (head)ને છાંયડામાં રાખવું અથવા એક મોટું લીલું પાતરૂં (કેલનું) મોઢાં ઉપર મુકવું અથવા નાનાં પાતરાં મોઢાં ઉપર મુકવાં અથવા જાડા રૂમાલે આખાં મોઢાંને વિંટાલવું. પગમાં બુટ કે મોજાં રહેવા દેવાં નહીં. અને હાથ અને પગ પુરેપૂરા લાંબા કરીને સુવું. એ રીતે સુરજનાં તડકામાં અરધાથી દોઢ કલાક સુધી પડી રહેવું. જેથી ઘણોજ પરસેવો પડશે અને વલી સુરજનાં કિરણો જે કિંમતી ખજાનો ધરાવે છે તે દરદો દુર કરવા ઘણીજ ફાંકડી રીતે શરીર ઉપર અસર કરે છે.

ઘણાં નબળાં દરદીઓએ શરૂઆતમાં લાંબો વખત સુધી આ બાથ લેવો નહીં. એ બાથ લીધા પછી પરસેવો લુછી નાખવો અને સંભાળીને ઉઠવું અથવા થોડો વખત બેસીને પછી ધીમેથી ઉઠવું, કારણ ઘણાં દરદીઓને આમ ઉઠતાં ચક્કર–ફેર આવે છે.

આ બાથ લીધા પછી તુરત હીપ અથવા સીટઝ બાથ લેવો ઘણોજ સારો છે. કારણકે steam અને sun–વરાલ અને સુરજનો બાથ લેવાથી શરીરમાંનો કચરો છુટો પડે છે અને તુરતજ હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાથી છુટો પડેલો કચરો શરીરમાંથી બહાર નીકલે છે. નબલાં માણુસોએ, હીપ કે સીટઝ બાથ લીધા પછી કપડાં પહેડી પાછાં તડકામાં ગરમી લાવવા બેસવું વધુ સારૂં છે.

આ બાથ લેવાનો વખત ગરમીના દીવસોમાં સવારે ૯ થી બપોરે ૩ વાગા સુધી અને થંડીના દીવસોમાં ૧૨ થી ૩ વાગા સુધીનો વખત વધુ સગવડતા ભરેલો છે.

મેલેરીઅલ અને બીજી તાવવાલાં દરદીઓને તથા ખસવાલાં દરદીઓને આ બાથ ઘણીજ ફાંકડી અસર કરેછે. પણ મેલેરીઅલ ફીવરવાલાંઓએ આ બાથ લેતી વખતે હાથ અને પગોને નાનાં કે મોટાં પાંદડાંથી ઢાંકવા.

જે વખતે શરીરમાં તાવ હોય તે વખતે આ બાથ લેવો નહીં. આ બાથ રોજ લઇ શકાશે.

શરીરના ચોકસ ભાગ ઉપર દરદ થતાં તે ભાગ ઉપર ભીનું કપડું મુકવું અથવા લીલું પાતરૂં મુકવું અને તે ભાગને સુરજ સામે તડકામાં રાખવો.

શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખવા આ બાથ ઘણોજ ઉત્તમ છે એ બાથ લેવા માટેની સગવડતા લોકોએ ખાસ જગા રોકી મુફત અથવા નજીવી કિંમત લઇ કરી આપવી જોઇએ કારણ દરદીઓને ભારે આરામ થાય છે. વલી દવાખાનાં જેટલો આમાં ખરચ થતો નથી.

એર-લાઇટ-હવા ઉજાસનો (air-light) બાથ.

આ બાથ જંગલમાં અથવા અગાસી ઉપર અથવા ઘરમાં જયાં ઘણી ચોખી હવા આવતી હોય ત્યાં લંગોટ કે ચોલાં સીવાયનાં સઘલાં કપડાં શરીર ઉપરથી કાઢી નાખી નગન હાલતમાં ઉભા રહી વારંવાર ઉંડો દમ ખેંચ્યા કરવો. પણ તે સાથેજ પગથી માથાં સુધીના ભાગો હાથો વડે ઝડપથી ચોલવા અથવા શરીરને ગતીમાંજ રાખવું.

આ બાથ ત્રણથી પાંચ મીનીટજ લેવો.

આ બાથની ખુબી ઘણીજ અજાયબ જેવી છે. એ બાથ ઘણાંજ નબલાં માણસને પણ આપી શકાય છે. ચામડીને અને શરીરને એ અજાયબ જાતનું ટોનીક છે. જેઓ હીપ કે સીટઝ બાથ ન લઇ શકતાં હોય તેઓએ આ બાથનો જરૂર ઉપયોગ કરવો.

આ બાથો માટે શહેરોમાં ઠેકાણે ઠેકાણે સગવડતા કરવી જોઇએ અને મરદ તેમજ સ્ત્રી માટે જુદી જુદી ગોઠવણ રાખવી જોઇએ જેથી સહેલાઇથી દરેક શખ્સ લઈ શકે એમાં પણ શરૂઆતના ખરચ સિવાય બીજો ખરચ થતો નથી.

જેમ મચ્છીને પાણી વિના ચાલતું નથી તેમ માણુસને હવા વિના ચાલતું નથી. એની કિંમત આ બાથ લેનાર શખ્સજ વધુ સારી રીતે કરી શકે છે. તાવ ઉતારવામાં આ બાથ ઘણો કીંમતી છે. પણ ઘરમાં ચોખી હવા આવવી જોઇએ. નબલાં દરદીને બીછાણાં ઉપરજ બાથ આપવો.

પાણીના કટકા (Water compress).

પાણીના કટકા મુકવાની અસરકારક રૂઢી એ છે કે દરદનાં પ્રમાણમાં એટલે દરદથી જેટલો ભાગ રોકાયલો હોય તેટલોજ કપડાંનો કટકો લેવો. પણ જખમ ઉંડો હોય તો બેવડો ત્રેવડો કે ચારથી વધુ ઘણો દરદનાં પ્રમાણમાં કપડાંનો કટકો લેવો એટલે તે કટકાની ત્રણથી ચાર ઘણી અથવા વધુ ઘડી વાલવી. પછી તેને પાણીમાં ભીંજવી તેને દરદવાલા ભાગ ઉપર મુકવો. ત્યારપછી તે ભીંજવેલા કટકા ઉપર, ભીંજવેલા કટકા કરતાં થોડો મોટો ફ્લેનલ નો સુકો કટકો મુકવો અને પછી તે ઉપર પાટો બાંધી દેવો. ફ્લેનલનો કટકો મુકવાનું કારણુ એ છે કે દરદ સિવાયના બીજા ભાગ ઉપરનું લોહીનું ફરવું પેલા પાણીના કટકાથી ધીમું ન થતાં, દરદ વગરના ભાગને ફ્લેનલ ગરમ રાખી લોહી સારીરીતે ફેરવે છે.

એક તુવાલ પાણીમાં ભીંજવી તેને બહાર કાઢી નીચવી નાખી તેની બેથી ત્રણ ગણી ઘડી વાલી અથવા ત્રીકોણ આકારમાં તે રૂમાલને બનાવી પીડુ ઉપર મૂકી તે ઉપર ફ્લેનલનો કટકો અથવા ધાબલી નાખવી. આ રીતે અરધો કલાક કરવું જેથી ઝાડો સાફ આવે છે અને તાવમાં સારી મદદ મલે છે. જેઓ હીપ કે સીટઝ

બાથ નથી લઇ શકતાં તેઓ માટે કીંમતી છે. હીપ કે સીટઝ બાથ અજમાવવા અગાઉ આ ઇલાજ અજમાવવાની કોશેશ કરવી જોઇએ. આથી ફાયદો ન થતાં હીપ કે સીટઝ બાથ લેવા.

આ કોમ્પ્રેસ માટે એક બાબદ ઘણી અગત્યની છે. તે એ કે ભીંજવેલો કટકો જેવો ગરમ થાય કે તુરતજ પાછો પાછો પાણીમાં ભીંજવી, નીચવીને મૂકયા કરવો તેમ ન કરવાથી તેની ઉલટીજ અસર થાય છે.

ગડ, ગુમડાં ઉપર ગરમ ગરમ પોતીસ કરવા કરતાં આ કટકા મુકવાથી ફાંકડી મઝાહ મલે છે.

મરદને થતાં ગરમીનાં દરદ ઉપર જો ગુહ્ય ભાગ ઉપર ફકત પાણીના કટકા ભીંજવીને (ભીંજવેલાજ) મુકયા કીધા હોય તો બહુ આરામ થાય છે. ગુહ્ય ભાગોમાં પીચકારી આપવા કરતાં આ પાણીના કટકા નમુનેદાર છે.

વોટર શીટસ Water sheets.

જયારે એક દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાને અશક્ત હોય અને ટેમપરેચર વધીજ જતી હોય અને વોટર કોમ્પ્રેસની અસર થતી ન હોય તો આ શીટસ વાપડવા.

બિછાનાં ઉપર પહેલે બંદુસ અથવા ધાબલી પાંથરી તે ઉપર દરદીને સુવાડવો. તે અગાઉ એક બાલદીમાં થંડું પાણી અને કપડાંના મોટા કટકા અથવા ચાદર તઇયાર રાખવાં. ત્યાર પછી

દરદીનાં સઘલાં કપડાં કાઢી નાંખવાં. પણ દરદીને કંઇપણ કંટાલો ન ઉપજે એવી રીતે દરદીને સમજાવી પતાવીને સુવાડવો તથા કપડાં કાઢવાં. તે પછી બાલડીનાં પાણીમાં એક કપડાંનો કટકો ભીંજવી તેને ઝાઝો નીચવ્યા વિના (ઝાઝું પાણી કાઢી નાખ્યા વિના) ગરદનના ભાગની નીચેથી પીડુના નીચેના ભાગ સુધી મુકવો. અને તે ઉપર ફ્લેનલનો કટકો અથવા ધાબલી મુકવી પણ ભીનો કટકો ગરમ થતાંજ બદલ્યા કરવો એટલે પાણીમાં ભીંજવી પાછો મુકવો એમ કર્યા કરવું. જો બાલદીમાંનું પાણી ગરમ થઇ જાય તો બીજું થંડું પાણી લેવું.

આ શીટસ અરધાથી એક કલાક સુધી મુકવા પણ જો દરદી ઠાકી જાય અથવા કંટાલી જાય તો આસરે પંદર મીનીટ આપી બંધ કરવું. જો તાવ હદ બહાર વધી જતી હોય તો આ રીતે આખાં શરીરને પણ શીટસ આપવામાં આવે છે. ઘણીવેલા ચાદરને બેવડી કે ત્રેવડી કરી તાવના પ્રમાણમાં મુકવામાં આવે છે પણ તેમાં અનુભવની કંઇક જરૂર રહે છે તોપણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે દરદીનું શરીર એકદમ થંડું થઇ જાય ત્યાંસુધી ચાલુ રાખવું ન જોઇએ પણ સાધારણ માણુસ જેટલું તે દરદીનું શરીર ગરમ રહે તે પુરતું છે.

આ શીટસ મુકવાનું કામ પુરૂં થયા પછી દરદીનાં શરીર ઉપર ભીનાસ ન રહે તેની સંભાલ રાખવી એટલે શરીરને સારી પેઠે લુછી સુકું કરવું જોઇએ.

સ્પન્જ-જાદલાંનો Sponge બાથ.

બીછાંનાં ઉપર એક ધાબલી અથવા બંદુસ પાંથરી તે ઉપર દરદીને હોઢાડીને સુવાડવું. પણ તે પહેલાં એક રૂમાલ અથવા વાદલું શરીર ધોવા, બીજો રૂમાલ શરીર નુછવા અને પાણીની એક બાલદી, એ સઘલું તઇયાર રાખવું. ત્યારપછી રૂમાલ અથવા વાદલાંને પાણીમાં ભીંજવી તે રૂમાલ અથવા વાદલાં વડે દરદીનો એક હાથ ધોવો અથવા સાફ કરવો પણ પાણી એટલું બધું ન લેવું કે જેથી બીછાનું પણ ભીંજવઇ જાય. તે હાથને બીજા સુકા રૂમાલે નુછી નાખી બીજા હાથને પણ તેજ રીતે કરવું. ત્યાર પછી એ રીતે મોઢું, ગલું, છાતી, પેટ, પીઠુ અને પાંસલીઓ એક પછી એક લેવું. તે પછી દરદીને ફેરવી બરડો સાફ કરવો, જે પછી નીચેના ભાગો અને પગો સાફ કરવા.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે શરીરનો ફકત એકકોજ ભાગ ધોઇને નુછી નાખવો ને તે ભાગ ઉપર બંદુસ અથવા ધાબલી હોઢાડવી.

આ બાથ દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવો. જે દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ ન લઇ શકતો હોય તે માટે આ ઉત્તમ ઇલાજ છે. કારણકે આથી ચામડીનાં છીદ્રો ખુલાં થાય છે. જેથી કચરાને બહાર નીકલવાનો રસ્તો ખુલો થાય છે. અને વલી થંડાં પાણીથી લોહી ચામડી સુધી શરીરમાંથી આવે છે. અને ટેમપરેચર ઉતરે છે.

આ બાથથી દરદીને કંટાલો ઉપજવાનો સંભવ રહે છે. પણ આથી દરદીને ઘણો આરામ થાય છે.

અર્થ કોમ્પ્રેસ–Earth Compress.

સફેદ, કાલી કે પીલી મટી (મટોડી) લેવો. તેને થંડાં પાણીમાં ભીંજવી કાદવ જેવી બનાવો. પણ મટોડી ઘણી ઘીલી–પાણી જેવી ન રાખતાં થોડી ઘટ–કાદવ જેવી રાખવી જેથી બીછાંણું ખરાબ થવાનો સંભવ રહેશે નહીં. તે પછી દરદીને બિછાંણાં ઉપર સુવાડી પીડુના (દુટીની નીચેના) આખા ભાગ ઉપર ભીંજવેલી મટીનું પા થી અરધા ઇંચિ જેટલું પડ કરી તે ઉપર કેલનું અથવા બીજું મોટું પાતરૂં અને તેમ ન બને તો ભીનો કટકો [મુકવો. દરદીના સુવા આગમજ બિછાણાં ઉપર એક સુદરો અથવા એક મોટો કટકો પીડુના ભાગની નીચે રહે તે પ્રમાણે મૂકવો. જે પછી આ મોટા કટકાને આસપાસ વિંટાલી બાંધી લેવો જેથી મટોડી નીકલી જશે નહીં. પણ આ કટકો ટાઈટ ન બાંધતાં ધીલોજ બાંધવો.

આ રીતે ત્રણ કલાક અથવા આખી રાત રહેવા દઈ તેને પાણીથી સાફ કરી નાંખવું. આ કોમ્પ્રેસ રાતે તેમજ દીવસે પણ લઇ શકાશે.

ગુમડાં ઉપર તથા રૂમેટીઝમના દુખતા ભાગો ઉપર આ કોમ્પ્રેસ–મટોડી મુકવાથી દરદીને આરામ થાય છે.

જેઓનું માથું ફાટી જતું હોય તેવી રીતે દુખતું હોય તેઓએ પહેલે માથાં ઉપર પછી ગરદન ઉપર અને થોડા દીવસ પછી પીડુ ઉપર એમ મુકવાથી અને સાથે (હીપ–સીટઝ) લેવાથી જાણે કે માથાંનાં દરદનું જોર નીચે ઉતરતું હોય એમ લાગે છે ને દરદીને ઘણો સંતોષ મળે છે.

પીડુ ઉપર મુકેલા આ કોમ્પ્રેસથી શરીરની અંદરની ગરમી જાણે કે પીડુ તરફ ખેંચી કાઢી કચરાને ઝાડા વાટે બહાર કાઢી નાખતું હોય એમ લાગે છે.

ઝાડાની કબજીઆતમાં, તાવમાં અને બીજાં દરદોમાં આ કોમ્પ્રેસ ઘણો કીંમતી છે.

ફુલ મેટલ–Full Metal બાથ.

જ્યારે ફુલ બાથ અથવા આખું શરીર ચોળી નાહવામાં આવે છે તે વખતેજ આ બાથ લઈ શકાય છે. પહેલે પાણી વડે માથાંને ધોવું જે પછી સાબુ મુકવાનાં એલ્યુમીનીયમનાં વાસણનું ઢાંકણું લઇ તે વડે શરૂઆતમાં માથાંને ધીમે ધીમે ચોળવું જે પછી માથાંને પાછું ધોઈ, ભીંજવેલી કાળી કે સફેદ મટી (મટોડી) થી માથાને ચોળી, ધોઇને સાફ કરી આખાં શરીરને ધોઇ શરૂઆતમાં ઘણુંજ ધીમેથી પેલાં ઢાંકણાંથી આખાં શરીરને ચોળવું અથવા ઢાંકણાંથી ઘસડવું.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે ઢાંકણથી જેમ ઘોડાને ખરેરો કરવામાં આવે છે તેમ આખાં શરીરને માલીસ કરવું.

શરૂઆતમાં ઘણુંજ ધીમેથી મસલવું પણ થોડા દીવસ પછ ચામડી થોડી સખત થતાં જોરથી મસલવું. શરૂઆતમાં ઘણું જોર વાપડતાં ચામડી છોલઇ જઇ લોહી નીકલશે માટે તેની સંભાલ ખવી.

આ બાથ થાકેલાં શરીરને જબરી રાહત આપે છે. કારણકે ચામડીનાં છીદ્રો ખુલાં કરી શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે. લોહીને સારીરીતે ફેરવવા ઉપરાંત ચામડીને સુંવાલી મખમલ જેવી નરમ બનાવે છે. આ બાથથી સાબુ વાપડવાની જરૂર રહેતી નથી.

ખઇનાં દરદીને આ બાથ આશીષ સમાન છે. આ બાથ લેતી વખતે ગરમ અથવા થંડું પાણી જે લેતા હોય તેજ લેવું પછી શરીરને ઝડપથી ઘસડીને નુછી નાખી કપડાં પહેડી લેવાં.

માથાંનો–Head બાથ.

બીછાંણાં ઉપર દરદીએ ચતા સુવું. પણ એવી રીતે ચતા સુવું કે જેથી માથું બીછાંણાંની બહાર રહે. પછી બીછાંણાંની બહાર માથાં આગલ એક છાલકું વાસણ મુકવું. અને તે વાસણમાં થંડું પાણી નામવું. જે પછી તે વાસણમાં માથું મુકવું. જો વાસણ વધુ ઉંડું હોય તો તેમાં કટકાની ઘડીવાલી (ઉંધણ) મુકવું જે તકીઆ જેવું થશે. જે ઉપર માથું મુકવું. પણ તે કટકો ભીનો રહેવો જોઇએ. અને માથાંના બાલો પણ ભીંજવવા જોઇએ. સ્ત્રીઓએ માથાંના બાલો વિંટાલી અથવા ચોટલો ઉપર વાલી માથું મુકવું.

આ બાથથી માથાંનો સખતમાં સખત દુખાવો નરમ પડે છે બહેરાપણું દુર થાય છે. જેઓ સુંઘવાની શકિત, સ્વાદ પારખવાની શકિત વિગેરે ગુમાવી બેઠાં હોય તેઓ માટે આ બાથ ઘણો ઉતમ છે.

આ બાથથી માથાં ઉપર એક મોટું ગુમડું થઇ આવવાનો સંભવ રહે છે. જે એક સારી નિશાની છે, જે બતાવે છે કે દીલનો

કચરો ગુમડાંના આકારમાં બહાર આવે છે. આ ગુમડાંને ફોરી નાખવાની દોડાદોડી કરવી નહીં. પણ ગુમડું પોતાની મેલે ફુટશે. જે રૂઝવવા, અર્થ કોમ્પ્રેસ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસનો ઉપયોગ કરવો.

આ બાથના ઉપયોગ સાથે સીટઝ બાથનો ઉપયોગ પણ સારો છે.

આંખનો–Eye બાથ.

એક પહોલાં સાફ કીધેલાં વાસણમાં ચોખ્ખું થંડું પાણી લેવું. બની શકે તો થોડું બરફ નાખવું. તે પાણીવાલાં વાસણમાં બન્ને આંખો ઉઘાડી રાખી એટલે આંખોને પાણી લાગે તેમ રાખવી અથવા પાણીની છેક અંદર આંખ રાખી ઉંઘાડી, પાણીમાં જોવું.

આ રીત કેટલાકોને રૂચતી નથી કારણકે નાકમાં પાણી ભરઇ જાય છે. તેથી તેઓએ એક નાનાં ગલાસમાં છેક સપાટી સુધી પાણી ભરવું પછી તેમાં એટલે પાણીમાં ફકત એકજ આંખ એકથી પાંચ મીનીટ ઉંઘાડી રાખવી. તે પછી પાણીમાંથી આંખને બહાર કાઢી વારંવાર ફફરાવી–ઉંઘાડ ઢાંક કરી બીજી આંખને પણ પાણીમાં રાખી, તેજ પ્રમાણે કરવું. જે પછી બન્ને આંખને લુછી નાખવી. આજ રીતે આંખો ઉંઘાડ ઢાંક કરવાનું પહેલી રીતમાં પણ કરવું પણ તેમાં બન્ને આંખો, સાથે પાણીમાં રાખી શકાય છે.

ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે વાસણ અથવા ગલાસમાંનું પાણી શરીરની ગરમીથી ગરમ થઇ જાય તો બદલ્યા કરવું. ખાસ કરીને ગલાસમાં લેતી વખતે તેમ કરવાની વધુ જરૂર છે.

આ બાથ દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત લઇ શકાય છે. દરેક બાથ પાંચથી દશ મીનીટ લેવેા.

આ બાથથી થાકેલી આંખને રાહત મલે છે. આંખનાં દરેક જાતનાં દરદમાં (આંખમાંથી પાણી ગલવું, આંખની પાંપણ ખરી જવી, મેાતીઆ વિગેરેમાં) આ બાથ ઘણેા કીંમતી છે. મેાતીઆવાલા કેસમાં પાણીમાં બરફ નાખેલું ઉપયેાગી થઇ પડશે. આવા નાજુક ભાગમાં હથીઆર મુકાવા કરતાં આ સાદા કુદરતી ઇલાજની લાંબેા વખત સુધી જરૂર અજમાયશ લેવી.

આ બાથની સાથે સાથે જો હીપ કે સીટઝ બાથ લેવામાં આવે છે તેા ઘણેા જલદી ફાયદેા માલમ પડે છે.

ફુટ-પગનેા Foot બાથ.

એક વાસણને ખુરશી આગલ મુકવું. તે વાસણમાં થંડુ પાણી નાંખવું. જે પછી ખુરશી ઉપર બેસી પેલાં વાસણમાં પાણીમાં પગ મુકવા. પણ પાણી ફકત પગની ઘુંટી સુધીજ આવે તેટલું રાખવું. ત્યારપછી બન્ને પગનાં તલીઆં એક બીજાં સાથે પાણીમાં ચાલુ ઘસવાં તથા ઘુંટી સુધીના ભાગેાને પગેાથીજ ચેાલવા.

આ બાથ રાતે બિછાંણે જતી વખતે ફકત પાંચજ મીનીટ લેવેા.

આ બાથ લેવા અગાઉ જો પગ થંડા હેાય તેા ગરમ પાણીની બાતલીનેા સેક આપી અથવા તે વડે પગેાને ગરમ કરી પછી આ બાથ લેવેા. આ બાથ લીધા પછી પગ ઘણાજ ઘસડીને ચેાલીને લુછી નાખવા અથવા પગમાં પાછી ગરમી લાવવા ચાલવું, પછી સુઇ જવું.

આ બાથ લેવાથી પગમાંની nerves નર્વ્ઝ, મોટી નર્વ્ઝનાં સેન્ટર ઉપર અસર કરે છે જે લોહીના ફેરાવાને નિયમીત રાખે છે અને તેથી શરીરના ઉપલા ભાગ–માથાંની નેસો ઉપર પણ અસર કરે છે.

શરીરમાં લોહીને વહેંચવામાં–પાંથરવામાં–ફેલાવામાં આ બાથ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

માથાંનો દુખાવો અને સાંધાઓમાં થતાં, રૂમેટીઝમ માટે આ બાથ ઘણો જરૂરનો છે. તેમજ ગલાંનાં, આંખનાં અને ફેફસાંનાં જુનાં દરદોમાં જો આ બાથ આંતરે આંતરે એટલે દર ત્રીજે દીવસે અથવા એક દીવસ છોડી બીજે દીવસે લેવામાં આવે તો વારંવાર ઘણાં જલદીથી એ દરદો દુર થાય છે. થંડા પગો માટે એ ઘણો કીંમતી છે.

સ્ત્રીઓને માસીક અડચણમાં દુખી દુખીને પસાર થતાં મેન-સીસ-દસ્તાન વખતે ગરમ પાણીનો ફુટ બાથ સારો છે.

થંડા ફુટ બાથથી ઝાડાની કબજીઆત દુર થાય છે.

જે સ્ત્રીઓ ઉંચી એડીનાં બુટ પહેડે છે (જેઓ કુદરતનો કાયદો તોડે છે) અને તેથી જે પગ લચકઇ જાયછે. અથવા બીજી રીતે લચકઇ ગયલાં પગોમાં લેપ કરતાં આ થંડા ફુટ બાથ ઘ-ણાજ અકસીર છે પણ તે વખતે પગનાં ટેટાં સુધી પાણી રાખવું અને પગોને ધીમે ધીમે હાથથી ચોલવા. પગ દુખતો નરમ પડે એટલે લગભગ એક કલાક સુધી આ રીતે કરવું.

આ બાથ નબલાં દરદીએ આંતરે આંતરે અને બીજાંએાએ દીવસમાં ફક્ત એકજ વખતે લેવેાં.

નીડીંબ Kneading.

હાથની મુઠી વાલી આંટેા ગુંદે તેમ તે મુઠીથી પીડુના આખા ભાગ ઉપર જમણીથી ડાબી બાજુ ગેાલ આકારમાં ગુંદયા કરવું અથવા ચંપી કરવી.

સવારે બિછાણાં ઉપરથી ઉઠતી વખતે તથા કુદરતી હાજતે જતી વેલા આ રીતે થેાડા દીવસ પાંચથી દશ મીનીટ કરવું. જેથી આંતરડાંમાંથી કચરેા છુટેા પડી ઝાડેા આવશે. એ સાથે અર્થ કેામ્પ્રેસ અથવા વેાટર કેામ્પ્રેસ અથવા હીપ બાથ લેવાથી ઝાડાની કબજીઆતવાલાંને વધુ ફાયદેા થાય છે.

પેટીંગ Patting.

જ્યારે એક માણુસ સીક પડયેા હેાય ત્યારે તેની તરફ માયા-દયા-લાગણી રાખી, આખું શરીર ઘણુંજ ધીમે ધીમે થેાકતું અથવા પસવારવું જેથી દરદીને ઉંઘ આવવા સાથ આરામ થાય છે. બચાંએા આ રીતે ઘણી સહેલાઇથી ઉંઘી જાય છે.

ઉંડેા દમ ખેંચવેા Deep breathing.

હાલમાં દમ લેવાની રૂઢી કુદરતની શકિતને એાછી કરનારી છે. હમણાં માણુસ જાત શરીરમાં ઘણેાજ ટુંકેા દમ લે છે. જેથી ફેફસાં સંકેાચઇ જાય છે, સારી હવા પુરતા જથામાં શરીરને મ-

લતી નથી અને ઝેરી હવા સારી રીતે બહાર કાઢી શકાતી નથી. એક સાધારણ અને દરદી માણસે ઉંડો દમ ખેંચવાની ટેવ પાડવી જોઇએ છે. જો એવી ટેવ ન હોય તો તે માટે થોડીક મીનીટ સુધી શરીરને ખાસ કેલવવું જોઇએ છે. ફકત થોડા દીવસની ચાલુ ખંતથી આ ઉંડો દમ લેવાની ટેવ સાધારણ થઇ પડે છે.

આ રૂઢી એટલીતો ઉત્તમ છે કે તે દરેક દરદમાં એક ઉપાય-ઇલાજ તરીકે વાપડવીજ જોઇએ. જે દરદને જલ્દીથી સારૂં કરવામાં ઘણીજ ઉપયોગી છે. એટલે ફકત આ ઇલાજથીજ દરદ દુર કરી શકાય છે.

ઉંડો દમ ખેંચવાનો પાઠ, નાનાં બચ્ચાં અને જનાવરો તથા ઉંઘતી સ્થિતીમાંનું માણસ, ઘણીજ સારી રીતે શીખવે છે. કારણ કે તેઓ કુદરતી રીતે જે આકારમાં દમ લેવો જોઇએ તેજ રીતે લે છે.

શરીરમાં દમ ખેંચતી વખતે પેટને ફુગાવવું એટલે મોટું કરવું જોઇએ છે તેથી જાણે કે પેટ ભરીને શરીરમાં દમ લેતાં હોઇએ તેવું લાગે છે. એટલે પુરતા જથામાં આપણે શરીરમાં સારી રીતે હવા દાખલ કરીએ છીએ. શરીરમાંથી દમ બહાર કાઢતી–છોડતી વખતે પેટને સંકોચવું જોઇએ એટલે પેટને અંદર લઇ જવું જોઇએ. તેથી જાણે કે આપણે શરીરમાંની ખરાબ હવા મોટા જથામાં બહાર કાઢી નાખતાં હોઇએ તેવું માલમ પડે છે.

આ રૂઢી મગજને તાજગી બક્ષે છે, આંખોને તેજી આવે છે, ખઇવાલાને ઉત્તમ છે. ખોરાક પચાવવામાં, નબલઇ અને લોહી

સુધારવામાં, ઘાને જલદી રૂઝવવામાં, ટુંકમાં શરીરનાં દરેક દરદને જલદીથી મટાડવામાં આ રૂઢી ઘણીજ ફાંકડી છે.

જેવી સલેખમની શરૂઆત થાય અથવા સલેખમ થશે એવી નિશાની જણાય તેવુંજ જો વારંવાર ઉંડો દમ ખેંચવામાં આવે તો સલેખમ થતો નથી અથવા જો થાય તો ઘણા નરમ આકાર માં થાય છે.

ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે આ ઉંડો દમ ખેંચતી વખતે હવા ચોખ્ખી હોવી જોઇએ. એટલે ધુમાડો થતો હોય કે ખરાબ વાસ આવતો હોયતો તે વખતે ઉંડો દમ લેવો ન જોઇએ.

ખચીત આ ટેવને જે શખ્સે પોતાનો સાથી બનાવીઓ હોય તેને દરદો થવાનો સંભવ નથી અથવા જો થાય છે તો તે સહેલઇથી દુર કરી શકાય છે.

ઘરમાં ધુંમાડો કરવાની ટેવ ઘણી ભુંડી છે. કેટલાકો ધારે છે કે ધુમાડાથી હવા સુધરે છે પણ તે મોટી ભૂલ ભરેલી બીના છે. ધુમાડાથી હવા સુધરવાને બદલે બગડે છે. જેથી શરીરમાં ચોખ્ખી હવાને બદલે ઝેરી હવા દમમાં જાય છે. પારસીઓમાં નાનાં ઘરોમાં આતશ ઉપર સુખડ મૂકી ધુમાડા કરવાની ટેવ હોય છે પણ સુખડને આતશ ઉપર મુકતાંજ ધુમાડો થવા ન દેતાં તેને સલગાવી દેવું જોઇએ છે. હવા સુધારવાનો ઇલાજ તો બારી બારણાં રાત અને દીવસ ખુલાં રાખી સુરજનો તડકો ઘરમાં આવવા દઇ, ચોખ્ખી હવા પુરતા જથામાં ઓરડામાં દાખલ કરવાનો છે.

ચોખી હવામાં ઉંડો દમ ખેંચવાથી આપણે પુરતા જથામાં ઓક્ષીજન નામનો વાયુ શરીરમાં લઇ શકીએ છીએ કે જે અંદરના કચરાને બાલી નાખે છે કે જે કચરો ભેજાં અને શરીરના બીજા ભાગોને હરકત કરે છે. એ હરકત દુર થવાથી લોહીનો ફેલાવો (blood circulation) સારી રીતે ચાલે છે. જેથી અસ્વચ્છ લોહી, સ્વચ્છ બનવા, છાતી ઉપર આવે છે અને શરીરમાંના ઝેરી કચરાને બહાર કાઢે છે.

ઝાકલવાલી સવારમાં ખુલી હવામાં ચાલવાથી, ગાલોપર લાલી આવે છે, આંખો તેજસ્વી બનેછે અને આખાં શરીરમાં આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, જે બતાવે છે કે આપણાં શરીરને ચોખા હવાની કેટલી જરૂર છે !

છાતી ખીલવવાનો ખરો વખત તો બચપણ અને જુવાંનીજ છે. અને તે ચાલવાની, દોડવાની, પહાડ ઉપર ચઢવાની એવી સાદી કસરત કરવાથી થઇ શકે છે, કારણ આ સાદી કસરતથી ઉંડો દમ ખેંચાય છે જેથી શરીરને પુષ્ટી આપી શરીરની અચ્છી ખીલવણી થાય છે.

દીવસમાં ઘણી વખત ઉંડો દમ ખેંચી છાતી ખીલવવીજ જોઇએ છે તેમ ન કરવાથી ઘણું કરીને ત્રીસ વરસ પછી માણસની તંદુરસ્તી ગબડી પડે છે.

છાતી ખીલવવા માટે તરવાની કસરત પણ ઉત્તમ છે.

ઉંડો દમ ખેંચવાનું કંઈ કંટાલા ભરેલું કામ નથી. તેથી આખાં શરીરમાં તેજી સાથ ચાકડી મઝાહ મલે છે.

તરવાની કસરત Swimming Exercise.

તરવાની કસરત સારી છે પણ તે બધી જાતનાં દરદો દુર કરવામાં ઝાઝો ભાગ ભજવતી નથી તો પણ તે દવા કરતાં સારો ઇલાજ છે. તરવાની કસરત લેનારાઓમાં મોટે ભાગે મોટી ફુમ (પેટ) જોવામાં આવે છે. જે તંદુરસ્ત માણસની નિશાની ન કહેવાય.

આ કસરત સંભાલથી લેવી જોઇએ એટલે પાણીમાં વધુ વખત ન રહેવું. ખાસ કરીને તાવવાલાં અને નબલાં માણસોએ ફક્ત બેથી ત્રણ મીનીટ પાણીમાં રહેવું પછી બહાર નીકલી શરીરને કંઇ પણ ભીનાસ ન રહે તેમ ઘસડીને લુછી નાંખવું-સુકું કરવું.

આથી ઝાડો સાફ આવે છે. અને ભૂખ સારી લાગે છે. અને બીજી રીતે શરીરને ફાયદો જણાય છે.

થંડાં પાણીનો બાથ Cold Bath.

થંડાં પાણીના બાથની ખુબી પણ કંઇ ઓછી નથી. તે વિષે વીએનાના પ્રોફેસર વીનટર નીટઝે જાણવા જોગ શોધ કીધી હતી કે સામાન્ય થંડાં પાણીનો બાથ ઘણી અજાયબ જેટલી હદે લોહીમાં તેજી Cells સેલ્ઝનો વધારો કરવાની અસર ધરાવે છે. ડો૦ **કેલગે** પણ તેજ પ્રમાણેનો અનુભવ મેલવ્યો છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે આ બાથ લીધા પછી અરધા કલાકમાંજ cells સેલ્ઝનો વધારો જોવામાં આવે છે. એટલે આલસુ પડી રહેલાં આ સેલ્ઝ, લોહીના ફેલાવા (blood circulation)

માં જોરથી ફરવા માંડે છે પણ તેની અસર, જાણે કે નવાં સેલ્ઝ બંધાયાં હોય તેવીજ થાય છે. આ થંડાં પાણીના બાથથી, શરીર માં દાખલ થતાં germs-જંતુઓ સામે લડવાને, એ સેલ્ઝને સારી પુષ્ટી મલે છે. પણ આ થંડાં પાણીના બાથ લેવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી.

જેઓ હમેશ ગરમ પાણીનો બાથ લેતાં હોય અને થંડા પાણીના બાથ લેવાની ખાહેશ હોય, તેઓએ તે એકદમ ન કરતાં પહેલે થોડા દીવસ અંગોલ કરી રહ્યા પછી ગુહ્ય ભાગો ઉપર થંડું પાણી રેડવું. તે પછી પીઠ ઉપર લંબાવવું પછી થોડા દીવસ ગયા બાદ અંગોલ કર્યા પછી આખાં શરીર ઉપર એકથી બે બાતલી જેટલું થંડું પાણી ઝડપથી રેડવું. જે પછી ઘણું ઘસડીને શરીર લુછી નાખવું. આ થંડાં પાણીમાં વખત જતાં વધારો કરવો. પણ તે દરમીઆન જે ગરમ પાણીના બાથ લેવામાં આવતા હોય તેમાં ઘટાડો કરવા માંડવો અને ફુકાં પાણીથી અંગોલ કરવાની કોશેશ કરવી જે પછીજ પૂરે પૂરૂં થંડું પાણી વાપડવું.

ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે આ જાતનો બાથ લીધા પછી શરીરને ઘણુંજ ઘસડીને લુછી નાખવું-સુકું કરવું જોઇએ છે તેમ ન કરતાં આ બાથ ઘણો નુંકસાનકારક થઇ પડવાનો સંભવ રહે છે. બાથ લીધા પછી કસરત કરવી, જેથી શરીર ગરમ રહી શકે.

જેઓનું શરીર નબલું હોય અને તેઓ જો આ બાથ લેવાની ઇચ્છા રાખતાં હોય તેઓ થંડાં પાણીમાં ટુવાલ ભીંજવી તે ટુવાલ આખાં શરીર ઉપર જોરથી ઘસડવો. પહેલે છાતી ઉપર

છાતી લાલ બને ત્યાં સુધી ઘસડવું પછી ઘસડીને લુછી નાખવું. પછી આજ રીતે હાથ, પેટ, પીઠુ, પગ અને છેલ્લે બરડો એમ અનુક્રમે લઇ કરવું.

થંડાં પાણીના બાથથી ફકત ચામડીનેજ નહીં પણ આખાં શરીરને અજાયબ જેવો ફાયદો થાય છે. તે એક ફાંકડાં ટોનીક સમાન છે. જેથી હાર્ટ નવાં જોસથી ચાલે છે, શરીરમાં દરેક ખુણે ખુણાંમાં લોહી ફરી વલે છે, મંદ ભેજાંને તેજી આવે છે, હોજરી પોતાનું કામ ફાંકડી રીતે બજાવે છે. જે પછી ભૂખ લાગે છે, એ રીતે આ બાથ શરીરના બહારના ભાગનેજ સાફ ન રાખતાં અંદરના સઘલાં ફરનીચરને (સાંચા કામને) પણ સાપ રાખે છે.

ડો૰ કેલગ કહે છે કે રોજનો થંડાં પાણીનો બાથ નુકસાન-કારક છે અને ખઈ તરફ દોરવી લઇ જાયછે, એમ ધારવું એ પૂરે પૂરી ભૂલ છે. ફકત ધ્યાનમાં આજ રાખવાનું છે કે આ બાથ લીધા પછી સારી રીતે કસરત કરી શરીરને ગરમ રાખવું.

ગરમ પાણીનો Hot બાથ.

ગરમ પાણીનો બાથ એક ટોનીક સમાન છે, તે ઘણાં નબલાં શરીરવાલાંઓને આશીષ સમાન છે. રાતે ગરમ પાણીએ અંગોલ કરવાથી ઉંઘ સારી આવે છે.

એક ટબમાં ગરમ પાણી નાખી માથાં સીવાયનો આખો ભાગ જો પાણીમાં રાખી પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી બાથ લે તો પરસેવો સારો પડે છે, ને શરીરનો કચરો નીકલી જાય છે. પણ

આખો વખત પાણી ગરમ રહે તે માટે ગરમ પાણી થોડે થોડે વખતે નાખ્યા કરવું જોઈએ. જેઓ સ્ટીમ બાથ ન લઈ શકતાં હોય તેઓ માટે તથા બચ્ચાંઓ માટે પરસેવો લાવવા સારો ઇલાજ છે.

ગરમ પાણી.

સવારે મોઢું સાફ કરીને તથા રાતે સુતી વખતે એક વાઇન ગલાસથી એક કપ સુધી ગરમ પાણી થોડો વખત પીવામાં આવે તો ઝાડો સાફ આવે છે ને મોઢાંની ગંદકી (ખરાબ વાસ) દુર થાય છે.

જેઓને ઠાંસો થયો હોય તેઓ જો એકકું વાઇન ગ્લાસ ગરમ પાણી દીવસમાં ત્રણથી ચાર વખત પીએ તો ગલાંનો ખખરાટ નરમ પડે છે અને ગલાંને આરામ થાય છે અને કફ સહેલાઇથી પડે છે.

જેઓ થંડુ પાણી ન પી શકતાં હોય તેઓ માટે આ ઉતમછે.
શરૂઆતમાં એક વાઇન ગ્લાસથી શરૂ કરવું. તે એકથી બે કપ સુધી પી શકાય છે. ચુસી ચુસીને અથવા ધીમેથી આ પાણી પીવું.

તાવ આવવાની શરૂઆતમાં પીવામાં આવે તો પરસેવો પડી તાવ નરમ પડે છે. પણ લાંબો વખત પીવાથી હાર્ટ ઉપર અસર થવાનો સંભવ રહે છે.

દરદીને સુચના.

આગલ આવી ગયલાં લખાણુ ઉપરથી જણાશે કે એક માણુસ દરદી બને પછી કોઇબી દરદથી તે પીડાતું હોય પણુ ઝાડો સાફ લાવવો, પાચનશક્તિ સુધારવી, છીદરો ખુલાં કરી ચામડી વાટે પરસેવો કહાડી શરીરનો કચરો બહાર કાઢવો, સાદો ખોરાક આપવો એ દરદીનું દરદ દુર કરવાના ઇલાજો છે જે આગલ આવી ગયલા તરેહવાર કુદરતી ઇલાજોથી થઇ શકે છે. જેથો દરેક દરદ છુટું પાડવાની જરૂર રહેતી નથી છતાં કેટલાંક દરદીઓની ખાહેશથી થોડાંક દરદો છુટાં પાડી તેના ઇલાજો જણાવવામાં આવીઆ છે.

અહિંયાં વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચેલું અગત્યનું થઈ પડશે કે પહેલે એર-લાઈટ બાથ, સ્ટીમ અથવા સન બાથ, વોટર કોમ્પ્રેસ અર્થ કોમ્પ્રેસ, ડીપ બ્રીધીંગ, સાદો ખોરાક જેવાં સાધનોથીજ દરદો દુર કરવાની કોશેશ કરવી. જેમાં ફતેહ ન મલતાં હીપ કે સીટઝ બાથનો ઉપયોગ કરવો. કારણકે આગલ જણાવેલાં સાધણો ઘણાં સહેલાં ને વલી પૂરેપૂરાં બીન ખરચાલુ છે. જે સૌથી વધારે ગરીબ માણુસ પણુ લઇ શકે છે.

કુદરતી ઇલાજોથી સારાં થતાં દરદો.

આ કુદરતી ઇલાજોથી માથાંના ખરી ગયલા બાલો પણુ પાછા આવે છે અને જુવાંનીમાં સફેદ થઇ ગયલા બાલો કાળા થાય છે. થાકેલાં ભેજાંને પુષ્ટી મલે છે. બહેરાં માણુસ સમજતાં થાય છે. ભેજાં વગરનો (બોથડ) છોકરો તેજી નિશાળીઓ બને છે. દીવાના

ડાહ્યા થાય છે. મગજનો જુસ્સો (પવન) તથા મગજે લોહી ચઢી જતું નરમ પડે છે. માથાંનો સખતમાં સખત દુખાવો ચાલીઓ જાય છે. આંખ, કાન, નાક તથા ગલાં (કંઠમાલા, ગાંઠ) નાં દરદો દુર થાય છે. દાંત કાઢી નાખ્યા વિના દાંતમાંનું પરૂ દુર કરાય છે. મોઢાંમાંથી વાસ નીકલતી બંધ પડે છે. લકવો, રૂમેટીઝમ, ફીપરૂં અને બીજાં જડ ઘાલી બેઠેલાં દરદો ઉઠાંગરી કરી જાય છે. સઘલી જાતની તાવો—મેલેરીઆ, એન્ટેરીક, ન્યુમોનીઆ, પ્લેગ, ટાઇફોઇડ વિગેરે કુચ કરી જાય છે. શરીરની નબલાઈ છેલી સલામ કરે છે. જેઓને છોકરાં ન થતાં હોય તેઓને છોકરાંપણ થાય છે. દુખથી કાલી થઇ ગયલી ચામડી ચેરી જેવી રતાશવાલી બને છે. સ્ત્રીઓ પોતાનાં ગુહ્ય ભાગોનાં દરદોમાંથી હમેશનો છુટકારાનો દમ ખેંચે છે. સ્ત્રીને અચ્છું દુધ આવે છે નેં બચાંનો જનમ ઘણી સહેલાઇથી થાય છે. શરીરમાંની સવા મણ ચરબી અને એપેનડીસાઇટીસ જેવાં દરદો કંઇપણ વહાડકાપ વિના સલામ કરે છે. સઇએડ, ગેાવરૂં, કોલેરા ને મરડો એ ઇલ્લાજોથી ઉભી પુછડીએ નહાસે છે. પેટનો ચુંકો ને મીઠી પીશાબ તથા પથરી રામ બોલો ભાઇ રામ થાય છે. જલંદર ને મુંગાપણું શરીરનો આશરો છોડી ચાલ્યાં જાય છે. ચામડીનાં હઠીલાં દરદો (ખરપસું, ક્રીડ વિગેરે) ધીમે ધીમે માચડો ખાલી કરે છે. ભગંદર, હરસ, મસાને શરીરમાં રહેવા ગમતું નથી. કોઢ પણ ગુસ્સે થઇ ચાલ્યો જાય છે. શરીરની નબલાઇ છેલી સલામ કરે છે. પહેલા બીજા તબકકાનો ક્ષય, હાંફણુ ને ઠાંસો સારો થાય છે. હાર્ટ ડીઝીઝ પણ મટે છે. લીવર અને ઝાડાની ફરીઆદ કરવી પડતી નથી. ચોકસ દરદનો હુમલો થયા પછી પગ ખોરો થયો હોય અથવા શરીરના

બીજા ભાગોમાં કંઇ વાંક આવ્યો હોય અથવા ટુંકો થઇ ગયો હોય તો તે પણ સુધરે છે. કેનસર પણ નાસવા માંડે છે પણ કેનસરના કેસમાં જાણે કે શરીરમાંથી નીકલતી દાકણુ જેમ ચાલાઓ કરે તેવી રીતે દરદીને ઘણું સતાવીને પછી કેનસર સાહેબ રજા લે છે. એ ચાલાઓમાંથી પસાર થવાને પુરતી શકિત જોઇએ, નહિં તો ઘણીવેલા દરદી મરણ પામે છે વિગેરે વિગેરે શરીરનાં સઘલાં દરદો દુર કરી શકાય છે.

માથાંના બાલો અને બાલ વગરનું તાલક.

માથાંનો બાલો શોભાવવા અને તેને મજબુતી આપવા તરેહવાર જાતનાં સુગંધી તેલો વિગેરે ભરવામાં આવે છે. પણ તેમ કરવામાં ભરનાર શખ્સ મજબુત ઠગાય છે. તેમાં સ્પીરીટ અને બીજાં નુકસાનકારક વસાંણું વાપડવાથી માથાંનો દુખારો થાય છે, બાલ સફેદ થઇ જાય છે વિગેરે હરકતોમાં તે ઉતરે છે.

દરરોજ અંગોલ કરતી વખતે માથાંમાં મટોડી ચોલવામાં આવે તો બાલ સુંદર, સુંવાલા, નરમ અને કાલા બને છે. આ માટે ફુલ મેટલ બાથ સારો છે.

હીપ બાથ લેવાથી માથાંના ખરી ગયલા બાલો પણ પાછા આવે છે.

સલેખમ અને માથાંમાં સરદી.

સલેખમ—સરકમ ઘણી વેલા એટલો તો જોરથી થાય છે કે દરદી ઘણોજ કંટાલી જાય છે. વારંવાર થતો સલેખમ સારી નિ-

શાની બતાવતો નથી કારણકે સલેખમ (પાણી વહેતું) ગલ્લાં માં ઉતરી પડે છે જે પછી ઠાંસો થાય છે. જો બલગમ દરેક વખતે થુંકવામાં નથી આવતો તો ફેફસાં બગડવાનો સંભવ રહે છે ને ખઇ થાય છે. તેથી સલેખમને દુર કરવાની પહેલી ટકે કોશેશ કરવી. જેવી સલેખમની શરૂઆત જણાય કે વારંવાર દીવસમાં અને રાતે ઉંડો દમ ખેંચવાનું-deep breathing શરૂ કરવું અને દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત માથાંને વરાલનો (steam) બાથ આપવો. આથી માથું દુખતું નરમ પડે છે અને રાતે સારી ઉંઘ આવે છે. ચોખ્ખી હવામાં ફરવા જવું.

માથાંમાં સરદી થઇ હોય તે સાથે છીંક આવી નાક ઝરતું હોય તો રાતે બાલ ભીંજવવાથી અને આખી રાત માથાં ઉપર પાણીના કટકા (કટકા ઘણી ઘડી વાલી મુકવા જેથી તે ગરમ ન થઇ જાય) મુકવાથી વારંવાર ફકત એકજ રાતમાં નરમ પડી જાય છે.

માથું દુખવું Headache.

જો સાધારણ માથું દુખે છે તો તે ચલાવી લઈ શકાય છે. પણ જયારે માથું ફાટી જતું હોય તેમ દુખતું હોય, માથાંની ખોપરી (તાલકુ) ઉપસી (સુજી) આવી ફાટી જતું હોય તેમ થતું હોય અને તેથી ઉંઘ અને ભૂખ તજી દેવી અને દીવાના શખ્સ જેવો અવતાર બનાવવો, એક બે દીવસ નહિં પણ મહીનાઓ અને વરસો સુધી આ હાલતમાં ફરવું તે તો જે શખ્સને થાય તેજ બાપડો એ દુખ વિષે સારી રીતે સમજી શકે તેમ છે. સાધારણ નજરે, બાબદ નજીવી લાગે છે પણ તે ઉપર દવાઓ, ઇનજેકશાન્સ અને વહાડકાપ લાઇલાજ જેવું થઇ પડે છે અને છેવટે દરદી

આપઘાતના રસ્તા તરફ દેારે છે. તેવા કેસમાં ઝાડાની કબજીઆત અને પાચનશકિત તરફ પહેલું ધ્યાન ખેંચવું જોઇએ. તે આ કુદરતી ઇલાજોથી દુર કરી શકાય છે.

નંબર ૧. માથાં ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવેા. થેાડા દીવસ પછી ગરદન ઉપર અને વલી થેાડા દીવસ પછી પીડુ ઉપર મુકવેા જેથી દરદીને શાંતી થઇ માથાંમાંનેા કચરેા ધીમે ધીમે પીડુ ઉપર આવી ઝાડાને રસ્તે નીકલી જશે. શરૂઆતમાં દરરેાજ પછી દર ત્રીજે દીવસે અને છેવટે અઠવાડીઆંમાં એકથી બે વખત માથાંને સ્ટીમ-વરાલનેા બાથ આપવેા. એ બાથ પછી તુરતજ હીપ બાથ લેવેા અને એકથી બે અઠવાડીઆં પછી હીપ સાથે સીટઝ બાથ પણ લેવેા. ડીપ બ્રીધીંગ અને સાદા ખેારાક ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું.

નંબર ૨. જ્યારે માથું ગરમ હેાય ત્યારે જાડા તુવાલની ઘડી અથવા ઘડી વાલેલેા ટુવાલ, થંડાં પાણીમાં ભીંજવી તે માથાં ઉપર તેમજ મેાઢાં ઉપર મૂકવેા જેથી માથાંનેા દુખારેા નરમ પડશે. પણ માથાંના બાલેા ભીંજવાવા જોઇએ. જો આ દરદ જડ ઘાલેા બેઠું હેાય તેા ગરદનની આસપાસ, બરફ નાખેલાં પાણીનેા કટકેા વિંટાલવેા પણ તે સઘલું જ્યારેથી ગરમ થાય કે તુરત બદલી નાખવું. તે સાથે ફુટ બાથ, ડીપ બ્રીધીંગ, સ્ટીમ બાથ, સાદેા ખેારાક લેવું.

જેઓનું થેાડે થેાડે દીવસે નિયમીત માથું દુખતું હેાય, તેા જે દીવસે માથું દુખવાની આશા હેાય, તેની એક અથવા બે દીવસ અગાઉ ફકત ફરૂટસનેાજ ખેારાક લેવેા.

ગાંડાપણું Insanity.

આ દરદ દુર કરવામાં ધીરજની ઘણી જરૂર છે. કારણ ઘણી વેલા આ દરદ દુર થતાં વધુ વખત લાગે છે, ખઇ–ક્ષયની માફક એ પણ દરદનો છેલો તબક્કો છે.

આ દરદ, મગજ ઉપર વધુ બોજો રાખવાથી, ચાલુ વિલાપ કે ફીકર કરવાથી, ખોરાક ન પચવાથી, ઝાડાની કબજીઆત રહેવાથી, masturbation–હાથની ટેવ ચાલુ રાખવાથી વિગેરે કારણોથી, તથા વંશપરંપરા થાય છે. આ કારણોથો, જીંદગી દરમીઆન, દુર રહેવાનીજ કોશીશ કરવી જોઇએ છે.

કોઇપણ જાતની દવા આપવા પહેલાં દીવસમાં ત્રણ વખત હીપ બાથ આપવો. એકથી બે મહીના ગયા પછી સીટઝ બાથ શરૂ કરવો. સાદો ખોરાક આપવો, ખુલી હવામાં ચલાવવું, રાતે અર્થ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસ પીડુ ઉપર મુકવો, દીવસમાં એર–લાઇટ બાથ આપવો, ફુલ બાથ થંડાં પાણીનો આપવો, અને રાતે ફુટ બાથ આપવો.

આ ઇલાજોથી દરદી ઘણો જલદી સારો થાય છે. આ સઘલા ઇલાજો ન બને તો હીપ બાથ અને અર્થ કોમ્પ્રેસ તથા ફુટ બાથ ઉપર ધ્યાન આપવું.

આ ઇલાજોથી ઝાડો સાફ આવે છે, પાચન શકિત સુધરે છે અને લોહી સારી રીતે ફરે છે જેથી લોહી ફરવામાં અગવડ કરતો કચરો માથાંમાંથી નીકલી જાય છે અને દરદીની હાલત સુધરતી જાય છે.

જો દરદી પહેલે બાથ લઈ નહીં શકે એવી હાલતમાં હોય તો બીજા શખ્સે આપવો-ચંપી કરવી.

બોથડ નિશાળીઓ.

જે છોકરાંનું ભેજું શીખવામાં ન ચાલતું હોય અને તેને બોથડ તરીકે (તેઉ ભેજાં વગરનો) ધારવામાં આવતો હોય તો ગાંડા-પણામાં જે ઇલાજો બતાવ્યા છે તે આપવા જેથી છોકરાંની મગજ શકિત સુધરે છે.

ઊંઘ અને ઊંઘનું દરદ (ઉંઘ ન આવવી).

એકજ બાજુએ સુવાની રૂઢી ખોટી છે. રાતે એકજ ભાગ ઉ-પર ન સુતાં બાજુ ફેરવીઆ કરવી. એકજ બાજુએ સુતાં તે ભાગ તરફ morbid matter-કચરો ભેગો થાય છે. તે બાજુના (જમણી કે ડાબી બાજુનાં) મોઢાંનો ભાગ પણ સુજેલો માલમ પડે છે અને તે ભાગ ઉપર બીજા ભાગ કરતાં, દરદ પણ વધુ જણાશે. ઘણી વેલા એક બચ્ચું એકજ બાજુ ભેગા થયલા કચ-રાથી જનમેલું જણાશે. તેનું કારણ તેની માતાની હમેલવાલી સ્થિતીમાં એકજ બાજુએ સુવાનું જણાશે.

ઉંઘ ન આવવી Sleeplessness.

ઘણાં શખ્સો આ દરદથી પીડાય છે. તેઓ રાતે બિછાણે જતી વખતે અથવા મોડેથી ખાણું લઇ એ દરદને જનમ આપે છે અથવા મગજ ઉપર આખો દીવસ ભાર રાખવાથી પણ આ દરદ થાય છે. તેઓએ સુરજ અસ્ત પામીઆ પછી બનતાં સુધી કંઇ

પણ ખોરાક ન લેવો. જો જરૂર જણાય તો ખાણામાં ફ્રૂટસ જેવો હલકો ખોરાક લેવો. ચાહે કાફીનાં પીણાં પણ એ દરદનું પરિણામ લાવે છે. બેસીને કામ કરનાર અને ફકત મગજ ભેજાંનેજ મહેનત આપનારાં પણ એ દરદથી પીડાય છે.

રાતે બિછાણે જતી વખતે ફુટ બાથ અથવા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો અથવા ગરમ પાણીએ અંગોલ કરવી જો ટેવ હોય તો થંડા પાણીએ અંગોલ કરવી. આમાંથી કોઇપણ એક બાથ લેવો અથવા ટબમાં ગરમ પાણીમાં બેસવું અથવા ડીપ બ્રીધીંગ લેવું તે સાથે બિછાણે જવા અગાઉ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક આગલ ખોરાક લેવો, ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું, બિછાંણે જતી વખતે કોઇપણ જાતની ઉશ્કેરાતની લાગણી રાખવી નહીં. મસાલાનો ખોરાક ન લેતાં સાદો ખોરાક લેવો. દારૂ, ચાહે, કાફી, બીડી એકદમ છોડી દેવું. તેને બદલે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ ને મધ નાખી તે લેવું. આ રીતે બિછાણે જતાં લેવાથી આરામ થાય છે. બિછાણાં ઉપર દીવસમાં બનેલા બનાવો પાછા યાદ કરવા નહી. સીનેમા, નાટક વિગેરેમાં રાતે દશ વાગા પછી હાજરી આપવી નહીં. રાતે બિછાંણે જતી વખતે પગનાં તલીઆંને ગરમ પાણીની બાતલીનો સેક કરવો, અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ પીડુ ઉપર મુકવો.

સ્વપનું અને સ્વપનાવસ્થા.

દીવસની મહેનતથી શરીરમાં જે ભાગોનો ઘસારો થયો હોય તેને રાતની ઉંઘથી રાહત મલે છે અથવા પોતાની અગાઉની સ્થિતીએ પહોંચે છે. પણ જો સારી ઉંઘ ન આવે તો ભેજું અરધું તેજી અને અનિયમીત સ્થિતીમાં રહે છે. જેથી ગુંચવણ ભરેલાં

અને ખુલાં નહીં એવાં ચીત્રો આપણી નજરે પડે છે. જેનું પરી-ણામ સ્વપનામાં આવે છે.

જો એક શખ્સને બીહામણા, હવસી કે બીજાં સ્વપનાં રાતે આવતાં હોય તો દીવસમાં તેવા વિચારોથી દુર રહેવાની કોશેશ કરવી જોઇએ છે. જે કામ દીવસે કીધું હોય અને તે કામના વિચારો સ્વપનાના આકારમાં આવીઆજ કરતા હોય તો જાણવું કે ભેજાંના ચોકસ ભાગો પાસે તેની શક્તિ ઉપરાંત આપણે કામ લઇએ છીએ, તેથી તે ભાગો રાતે આસાયશ લઇ શકતા નથી અને તેથી તેઓ દરદવાલા ભાગ તરીકે વરતે છે. તેવા શખ્સને આસા-યશની મોટી જરૂર છે. જે બાબદોનો વધુ વિચાર કરવામાં આવે છે તેજ લગભગ બાબદો સ્વપનામાં દેખાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહેવામાં આવે તો સ્વપનું એ કંઇજ નહીં પણ દીવસમાં જે કંઇ આપણે કરીએ છીએ તેનો પડઘા છે. જો વધુ કામ કરવામાં આવે છે તો તેના વિચાર રાતે આવે છે. ખરાબ હવસી વિચારો અથવા દેખાવો, આંખો વડે મગજમાં દાખલ કીધા હોય તો તેવાજ વિ-ચારો અથવા દેખાવો સ્વપનાના આકારમાં રાતે આવે છે. તેથી એ દરદ દુર કરવા કાજે દીવસમાં શકિત મુજબનું કામ કરવા ઉપરાંત સારા વિચારોજ દાખલ કરવા. એ નિયમ જેઓને સ્વપના વસ્થા થતી હોય (રાતે ધાત જતી હોય) તેઓને પણ મજબુત રીતે લાગુ પડે છે. તે ઉપરાંત ઉંઘ ન આવવા માટેના જે ઇલાજો છે તે લેવા.

આંખનાં દરદો.

આ દરદો પણ શરીરમાં ખાસ કરીને આંખમાં રહેલી morbid matter–કચરાનેજ આભારી છે.

આંખમાંથી પાણી ઝરવું, આંખ લાલ થવી, નજરનું ટુંકાપણું, ખીલ, મોતીઆ વિગેરે આંખનાં સઘલાં દરદો માટે આંખનો બાથ અને હીપ તથા સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે. તે સાથે ડીપ બ્રીધીંગ (deep breathing) અને ચોખ્ખી ખુલી હવામાં લાંબે છેટે જોતા હોઇએ તેમ (પણ રસ્તામાં ચાલતી વખતે ધ્યાન રાખવું) ચાલવું.

આ ઈલાજોથી આંખોમાં ઓપરેશન કરાવાની જરૂર રહેતી નથી અને ચસ્મા પહેડવાની કે આંખમાં દવા વિગેરે નાખવાની વધુ વાર જરૂર રહેતી નથી. એ રીતે ચસ્મા પહેડવાના હમેશના કંટાલામાંથી છુટી જવાય છે. ઠાકેલી આંખો માટે આંખનો બાથ આશીષ સમાન છે.

આંખના ડોલા દુખતા હોય તો આંખ અને કપાલ ઉપર હલકો સેક કરવો.

જો આંખોમાં ઓપરેશન કરવાથી આંખની nerves નર્વઝનું જોડાણ તુટી ગયું હોય અથવા સખત દવાઓ નાખી આંખની નર્વઝને ઘણી નબલી કરી નાખી હોય તોજ આ બાથ અસર કરી શકતા નથી.

કાનનાં દરદો.

બહેરાપણું, કાનમાં ચસકા મારવા, કાનમાં મસા, કાન પાકવો અથવા દુખવો, કાનમાંથી પરૂ નીકલવું વિગેરે કાનનાં સઘલાં દરદોમાં કાનને પહેલે સ્ટીમ બાથ આપવો પછી તુરતજ હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. તે સાથે કાનની આસપાસ (બહારથીજ) મટોડીનું જાડું પડ–અર્થ કોમ્પ્રેસ લગાડવો.

કાનમાં કીડ લાગવાથી અથવા કાનમાંથી મેલ કાઢવા સલી અથવા કોઇપણ વસ્તુ કાનમાં લગાડવી નહીં. ઉપર જણાવેલા ઇલાજથી મેલ–કચરો પોતાની મેલે બહાર આવે છે જે આંગલી વડે ઉપરથી સાફ કરવો.

આ દરદો પણ શરીરમાં–ખાસ કરીને કાનમાં રહેલા morbid matter–કચરાથી થાય છે. દરેક દરદ morbid matter થીજ થાય છે તે આગલ જણાવ્યું છે તેથી હવે દરેક દરદમાં પાછું પાછું લખવાની જરૂર રહેતી નથી.

નસકોરી ફુટવી.

જો નસકોરી ફુટે એટલે નાકમાંથી લોહી વહે તો ગરદન તથા નાક ઉપર આઇસ ફેરવવું અથવા માથાં ઉપર પાણીની ધાર નામવી પણ માથું નીચે ન નમાવતાં ઉંચુંજ રાખવું એટલે આગલથી વાંકું ન વલવું અથવા જે નસકોરાંમાંથી લોહી જતું હોય તે નસકોરાંમાં લીંબુનો રસ સુંઘવો.

દાંતનાં દરદો.

દાંતનાં દરદો લગભગ હાલના ખોરાકને આભારી છે. આઇસક્રીમ, આઇસ વિગેરે થંડાં ખાણાં પીણાં અને દાંતને કસરત આપીઆ વિનાનો નરમ ખોરાક, દાંતનો નાશ કરનારાં સાધણોછે. ભુસાં વગરની ઘઉંની રોટલી લેવાથી પણ દાંતનાં દરદો નરદ જવાયછે. ઘઉંમાં રહેતું ભુસું તો દાંતને જાણે કે ટોનીક સમાન છે. એ ભુસું દાંતનાં હાડકાંને મજબુતી આપનારો અચ્છો ખોરાક છે. પણ અફ્સોસ કે આ મીઠાં સ્વાદીષ્ટ ખાણાંને બાજુએ મેલી, તેમાંનું કીંમતી ભુસું કચરામાં નાખી, શોભાને ખાતર, ફક્ત સફેદ આંટાનાં નરમ પાંઉં, રોટલી અને બીજાં પકવાનો ખાવામાં આવે છે.

જો એક સ્ત્રીને ટાહેલાં ટપલાં કરવા મુકી હશે તો કલાકના કલાક, એવાં વગર અરથનાં ટાહેલાં પાછલ ખુશીથી વખત ગુમાવશે પણ તેણીને ખોરાક પકાવવા પાછલ ધ્યાન આપવા જણાવતાં તેણીને ભારે કંટાલો ઉપજશે અથવા તેમ કરવા બીલકુલ ના પાડશે. ત્યારે હવે બીજા શબ્દોમાં એમ કહીએ કે હાલનાં દાંતનાં દરદો, ખોરાક સારી રીતે નહીં પકાવવાની સ્ત્રી જાતની હટી લઇ અથવા બેદરકારીને ઘણે અંશે આભારી છે. પણ અફ્સોસ કે આવી અગત્યની બાબદ ઉપર કશું પણ ધ્યાન ન આપતાં, પોતાની વાજબી પવિત્ર ફરજ બાજુએ મુકી, પોતાની અને પોતાનાં વહાલાંઓની જીંદગી જોખમમાં નાખી, ઘરની બહારની, રાજદવારી વિગેરે બાબદમાં સ્ત્રી જાત ઉલટ લેવા લાગી છે પણ કુદરત તે શાંતીથી નિહાલી શકતી નથી. આ જાતની ઉલટથી હાલમાં સ્ત્રી

જાતમાં અનીતિ વધુ વધી પડી છે અને તેનાં પરીણામમાં પાણી ના રેલા માફક દરદો આગલ વધ્યાંજ જાય છે તેથી એક ભલી સ્ત્રીની પવિત્ર ફરજ છે કે તેણીએ આગલ થઇ ગયલી ભલી સ્ત્રીઓને પગલે ચાલી પહેલે પોતાનાંજ ઘરની દેખરેખ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઇએ છે.

કેટલીક વેલા એવો પવન ફાટે છે કે એક દરદી તરફથી સાધારણ દરદની પણ ફરીઆદ કરતાં, તે દરદને દાંતનાં દરદ (ખાસ કરીને દાંતમાં થતું પરૂ–pyrrhoea) ને આભારી જણાવી તે બાપડાંના મોઢાંમાંથી સુંદર મજબુત દાંતો પણ કઢાવી નાખે છે. આમ કરવા છતાં, દરદનું મુખ્ય કારણ દુર ન થવાથી દરદીની હાલત જેવીને તેવીજ રહે છે અથવા કામચલાઉ ફાયદો જણાય છે. ઘણા ઘીલા અથવા કોહી ગયલા દાંતોનેજ કઢાવી નાખવા જોઇએ. તે સિવાયના સારી સ્થિતીના દાંત કઢાવી નાખવા એ મૂર્ખાઇ ભરેલું છે. કારણકે તેથી કંઇ દાંતનું દરદ કે બીજું દરદ દુર થવાનું નથી.

હાલની કહેવાતી rich dishes–સ્વાદીષ્ટ વાણીઓ દુર કરી સાદો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક જો લેવામાં આવે તો ખચીત દાંત સાફ કરવાની પણ જરૂર રહે નહીં. જુવો જનાવરોનાં દાંત ! તેઓ જીંદગી દરમીઆન પોતાના દાંતને એક પણ વખત સાફ કરતાં નથી. છતાં તેઓના દાંત ઘણાજ સુંદર અને મજબુત જણાય છે. કારણકે કુદરતે જે આકારમાં ખોરાક ઉત્પન્ન કર્યો છે તેજ આકારમાં તેઓ ખાય છે. દાંત કોતરણી કદીબી વાપડવી નહીં પણ જીભ અથવા હાથવડેજ દાંતમાં ભરાયલી રજકણ કાઢવી. એ નિયમ દરેકે ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ.

આગલ જણાવ્યું તેમ જો દાંત ઘણા ઢીલા થયા હોય અને ખોરાક ચાવતાં ઘણી હરકત થતી હોય તોજ તેને પડાવી નાખી બીજા દાંત મુકાવવા જોઇએ. તે કારણ સિવાય જ્યારે પણ દાંત કઢાવી નાખવાની ભલામણ કરવામાં આવે ત્યારે તેના ઇલાજમાં મોઢું ઉંઘાડું રાખી આખાં મોઢાં ઉપર સ્ટીમ બાથ આપી તુરત હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. દાંત અથવા દાઢ દુખતાં જો સ્ટીમ બાથ આપવામાં આવે છે તો ઘણો આરામ થાય છે. જે દાંત અથવા દાઢ દુખતી હોય તેની બહાર ગાલ ઉપર જો મટી મુકવામાં આવે છે તો સારી અસર થાય છે.

દાંત ખેંચી કાઢીઆ પછી જો દાંતના પારા-દાઢમાંથી લોહી નીકલતું હોય તો તે ભાગ ઉપર બરફ ફેરવવું અથવા લીંબુના રસમાં કપડાંનો ટુકડો ભીંજવી મુકવો.

એક દરદ દુર કરવા જ્યારે હીપ કે સીટઝ બાથ લેવામાં આવે છે ત્યારે જોકે તે દરદીને આગલ કદીપણ દાંતનું દરદ થયું ન હોય છતાં મોઢાં-માથાંમાં રહેલા morbid matter-કચરાને લીધે કેટલીક વેલા આ દાંતનું દરદ હુમલો કરે છે પણ તેથી ન ગભરાતાં તેને એક સારી નિશાની સમજી બાથ ચાલુ રાખવા.

જીભ ઉપર પડ-થડો.

જીભ ઉપર થતા ઠડા-પડ માટે જો થોડા દહાડા ફકત ફ્રુટસ અથવા ફ્રુટસ અને ભુસાં સાથની ઘઉંની રોટલી ખોરાક તરીકે લેવામાં આવે તો જલદીથી ફાયદો થાય છે.

બીજા ઈલાજ તરીકે મોઢું ઉંધાડું રાખી સ્ટીમ બાથ લઈ પછી તુરત હીપ બાથ લેવો.

ગલાંનાં દરદો.

ગલાંમાં ગાંઠ, ખોખરો અવાજ, ગલું બેસી જવું, ગલાંમાં ગરમી આવવી, સોજો, ગલાંનો ખખરાટ (irritation) વિગેરેમાં ગલાંમાં વરાલ લાગે તેમ મોઢું ઉંધાડું રાખી સ્ટીમ બાથ લઈ હીપ બાથ લેવો.

ગલાંનો ખખરાટ પૂરેપૂરો નજીવો ધારી શરૂઆતમાં તેનો ઇલાજ લેવામાં આવતો નથી પણ આ ખખરાટથી વધુ ઠાંસવું પડે છે અને તેથી શરીરમાં ભારે દુખ પેદા થાય છે.

ગલાંના ખખરાટ વખતે જો ઠાંસવાને બદલે ખંખાર માર્યા કીધો હોય (જેમ ઘોડો ખંખારે છે તેમ જોરથી) તો ઠાંસવાથી જે અંદરના ભાગો દુખે છે તેનો બચાવ થાય છે.

ગલાંના દરદ વખતે એક વાઇન ગ્લાસ જેટલું ગરમ પાણી વારંવાર પીધું હોય તો ઘણો ફાયદો જણાય છે.

ડીફ્થેરીઆ Diphtheria.

આ દરદ ખચીત ગંભીર પ્રકારનાં છે જ્યાંસુધી સ્ટીમ બાથથી પરસેવો પાડી, હીપ કે સીટઝ બાથ આપવાથી પેલી morbid matter—કચરો નીકલી જાય છે ત્યાંસુધી કંઇપણ ગંભીર પરીણામ આવવાની આશા હોતી નથી. આ દરદમાં ઘણું કરીને ગલાં

આગલ એ કચરો ચઢવા માંડે છે જેથી દરદી સહેલઇથી દમ ખેંચી ન શકવાથી, ગુંગલઇ મરણ પામવાનો પણ સંભવ રહે છે.

આવા બારીક વખતે પણ ગલાં તથા મોઢાંને સ્ટીમ બાથ આપવો, જેથી થોડો ઘણો કચરો નીકલી કંઈક રાહત મલે છે. આ કેસમાં ખાસ કરીને સીટઝ બાથ વધુ અસરકારક થઇ પડે છે. આ કેસમાં ઘણી સંભાલથી વરતવાની જરૂર છે. ગલાંનો સોજો ઉતરવાથી નચીંત થઈન બેસતાં, ઝાડો સાફ આવે અને પાચનશકિત સુધરે ત્યાંસુધી આ ઈલાજો સંભાલથી ચાલુ રાખવા જોઇએ.

ગલાં તથા મોઢાંને સ્ટીમ બાથ આપવા ઉપરાંત દીવસમાં એક વખત જ્યાંસુધી ભય ઓછો થાય ત્યાંસુધી નીચે પ્રમાણે ઈલાજો લેવા.

એક નેતરની ખુરશીની નીચે છ બાતલી જેટલાં ગરમ કીધેલાં પાણીનું વાસણ મુકી તે ખુરશી ઉપર દરદીને બેસાડવો અને બીજાં ગરમ કીધેલાં પાણીનાં વાસણ (અરધું વાસણજ પાણી લેવું) ઉપર લાકડાંની બે પતી થોડે છેટે મુકી તે ઉપર પગ મુકી આખાં શરીરને ધાબલી અથવા બંદુસથી સારી પેઠે વિંટાલી બેસવું. મજબુત પરસેવો પડયા પછી પંદરથી ત્રીસ મીનીટ સુધી હીપ બાથ આપવો. જે પછી દર ત્રણ કલાકે, સીટઝ બાથ અરધો અરધો કલાક સુધી આપવો. આ રીતે આખી રાત દરમીઆન પણ કરવું જેથી તાવ પણ ઓછો થશે. દીવસમાં ત્રણ વખત એકેક લીંબુનો રસ આપવો જેથી એનાં જંતુઓ મરી જશે.

કંઠમાલા.

સ્ક્રોફ્યુલા, ગોઇટર (Scrofula, Goitre) આ દરદો જાણેકે એક બીજાંનાં ભાઇ બહેન થાય છે તેથી તેને એકજ નામ કંઠમાલામાં જણાવશું. સ્ક્રોફ્યુલામાં કેટલીક વેલા શરીર ફુગી આવેછે. માથું મોટું રહે છે. ગોલ ચહેરાને બદલે ચપટો, આંખો સુજેલી, નબલા પગો, થંડા હાથ પગ, થંડી લાગવી. આમાંથી કોઈપણ એક અથવા વધુ નિશાની એ દરદથી પીડાતાં દરદીમાં જોવામાં આવેછે. ઘણી વેલા એ દરદ ખઈ ઉપર નાખી દે છે. તેથી શરૂઆતમાંજ અસરકારક ઇલાજો લેવાનું શરૂ કરવું જોઇએ.

Goitre જ્યાંસુધી બહારથીજ વધે છે ત્યાંસુધી દરદીને હરકત નથી પણ દરદ વધતાંજ જ્યારે દમ લઈ શકાતો નથી ત્યારે દરદીની વેદના ભારે થાય છે. આ જાણે કે કુદકા મારતું દરદ છે. કારણકે જો એક ગાંઠ પાકે છે અને ફુટે છે તો પાછી બીજી જગ્યાએ થાય છે.

તરેહવાર દવાઓ અને સુઇયાઓ આપવામાં આવે છે પણ સઘલું ફોકટ જાય છે.

ગલાં તથા મોઢાંને સ્ટીમ બાથ આપી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. ફુટતી ગાંઠોના ઘાને અર્થ કોમ્પ્રેસથી રૂઝાવવા. તે સાથે ગલાંની કસરત (ગલાંને ધીમે ધીમે આસપાસ ફેરવવું, એક બાજુથી બીજી બાજુ અને જુદી જુદી સ્થિતીમાં ફેરવવું) લેવાથી જલદી ફાયદો જણાય છે.

આ ઇલાજોથી કેટલીક વેલા ફકત કામચલાઉ સુધારો જણાય છે. પણ સંપુર્ણ રીતે તે દરદને દુર થતાં કદાચ મહીનાઓ અને કેટલીકવેલા વરસો લાગે છે. પણ જો તે દરદીમાં પુરતી શકિત ન હોય તો ફાયદો નથી પણ થતો. એ ઇલાજો લેવામાં ખંત અને ધીરજની વધુ જરૂર રહે છે.

ગુંગલઇ જવું. Suffocation.

જયારે ગલાંમાં ગાંઠ થઇ તે પીગલી દમ લેવાની નલીમાં તેની રસી ઉતરે છે ત્યારે, અથવા પીગલે તે અગાઉ તે ગાંઠ સુજે છે ત્યારે માણસ ગુંગલાઇ જતું હોય તેમ થાય છે. આ ગુંગલાત, કેનસર અને ડીપ્થેરીઆ જેવા કેસમાં પણ બને છે. આ કેસમાં સીટઝ બાથ ઘણોજ અસરકારક માલમ પડયો છે કારણકે તે લેતાંજ દરદીની સ્થિતી સુધરતી જાય છે.

થંડા હાથ અને પગો.

ઘરડાં અને જુવાન તથા બચાંઓની હાલમાં સાધારણ ફરીઆદ હાથ પગ થંડા થઇ જવાની છે. હાથ પગમાં ગરમ મોજાં પહેડવાથી કે શરીર ઉપર ગરમ કપડાં રાખવાથી ખરી રીતે ગરમી આવતી નથી. જયારે ચામડી બરોબર કામ કરતી નથી એટલે પરસેવો વિગેરે બહાર નીકલતો નથી અને લોહીનો ફેરાવો ઓછો થાય છે ત્યારે ભારે ગરમ કપડાં પણ શરીરને ગરમી આપવાને નિષ્ફલ નીવડે છે. આ શરીરના છેડેના ભાગમાં (હાથ પગમાં) કંઇક morbid matter–કચરો આવે છે જેથી નાનામાં નાની નેસોમાં લોહી બરોબર ફરતું નથી તેથી એ ભાગો થંડા જણાય છે.

ઇલાજમાં ફુટ બાથ, હીપ અથવા સીટઝ બાથ આપવા.

જેઓ એમ ધારે છે કે થંડા હાથ પગમાં આ થંડા પાણીના બાથ લેવા વધુ નુકશાનકારક છે તે ભૂલ ભરેલું છે. કારણકે આ બાથ લેતાંજ શરીરના અંદરના ભાગોમાંથી ચામડીની ઉપરની સપાટી સુધી લોહી ખેંચાય છે અને પાછું અંદર જાય છે તે પછી લોહીનો ફેરાવો, એ ભાગો ઉપર નીયમીત બને છે.

હાથ ઉપર સોજો.

હાથ અથવા આંગલાં ઉપર સોજો આવીઆથી સખત દરદ થતું હોય તો હાથની કોણીને (elbow) થંડાં પાણીમાં મુકવી.

ઉંચું નીચું ખભું, બરડાની કરોડનો વાંક, ટુંકો પગ, નેસનું ખેંચાઇ જવું વિગેરે.

જેમ તાવ અને બીજાં દરદો morbid matter—કચરાથી ઉપજે છે તેજ રીતે આ શરીરની ખામી પણ નીપજે છે. અલબત આ ખામી, શરીરને ઝાઝી નુકસાન કરતી જણાતી નથી પણ તે નિશાની ખુલી આંખે જણાય છે અને ડરેસ વિગેરેથી તે છુપાવવાની કોશેશ કરવામાં આવે છે પણ એ ખામી હીપ કે સીટઝ બાથથી દુર કરી શકાય છે. એવા કેસમાં કોઇપણ જાતનું વહાડકાપ કરવા અગાઉ આ ઇલાજોની ખંતથી જરૂર અજમાયશ લેવી. કારણકે જો વહાડકાપ કરવામાં આવે છે અને અંદરની નર્વ્ઝ (nerves) નું જોડાંણુ તુટી જાય છે તો આ ઇલાજો થોડી અસર કરતા નથી.

સ્ત્રીની છાતીનાં દરદો.

સ્ત્રીની છાતી–થાનની બોટનીનું સુજવું, ઓછું દુધ આવવું વિગેરેમાં સીટ્ઝ બાથ નમુનેદાર છે.

હાર્ટ ડીઝીઝ.

આ જમાનામાં આપણે ભાગ્યેજ કોઇ માણુસ માટે સમજશું કે તેનું હાર્ટ મજબુત છે. નાનાં બચ્ચાં, જુવાન અને ઘરડાં માણુસોમાં લગભગ દરેકનાં હાર્ટ નબલાં માલમ પડે છે. નબલાં હાર્ટવાલાં દરદીના પગની ઘુંટી સુજેલી માલમ પડે છે. કંઇપણ ખરાબ ખબર સમજતાં કે આંચકો લાગતાં કે ઠાક લાગતાં કે શરીરની ગરમી વધી જતાં હાર્ટ ચાલતું બંધ પડી જાય છે અને દરદી મરણ પામે છે. આવા દરદીની જીંદગીનો કંઇપણ ભરૂસો રહેતો નથી. ઘણી વેલા તે એમજ સમજે છે કે આ દરદ થયું એટલે જલદી મરીજ જવાનું, કારણકે એનો ઇલાજજ નથી. ના. તેવી કોઇપણ જાતની ધાસ્તી રાખવાનું કારણ નથી. કારણકે કુદરતી ઈલાજો બની શકતી પહેલી કોશેશથી ચાલુ કરવાથી ઝાડો સાફ આવી શરીરમાંનો કચરો દુર કરી, આખાં શરીરમાં લોહીને સારી રીતે ફેરવી, હાર્ટ તરફ થતાં દબાણ અને હરકત દુર થઇ, બીજાં દરદોની માફક આ દરદમાંથી પણ છુટી જવાય છે.

હાર્ટને મજબુત કરવું.

અનાજ, ફરૂટસ, કોટલાંવાલાં ફલો અને ભાજી તરકારી જેવા સાદા અને પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાથી પણ હાર્ટને સારી મજબુતી મલે છે. કારણ આ જાતના ચોખા ખોરાકથી વગર હરકતે લોહી

સારી રીતે ફરે છે. જે કસરત દોડવાથી પગને મજબુતી આપે છે, જે કસરત હલેસાં મારવાથી હાથને મજબુતી આપે છે, તેજ કસરત હાર્ટને પણ મજબુતી આપે છે પણ તે દરેક રીતે હદમાંજ લેવી જોઇએ. જેઓનું હાર્ટ નબલું હોય તેઓએ એવી મજબુત કસરત ન લેતાં ચાલવા જેવી સાદી કસરતથીજ શરૂઆત કરવી અને તેમાંજ સંતોષ માનવો. આ દરદમાં હીપ અને સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે તેમજ રાતે ફુટ બાથ લીધેલો ફોકટ જતો નથી. પણ સ્ટીમ બાથનો ઝાઝો ઉપયોગ કરવો નહીં અને શરૂઆતમાં ઘણો ઉંડો દમ ખેંચવો નહીં.

નબલાં તથા ઘણાં દુખતાં અને બંધ પડી જતાં અથવા colapse થતાં હાર્ટ માટે, હાર્ટ ઉપર થંડાં પાણીના કટકા પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી મુકવા. આ રીતે એકેક કલાકે ગંભીર કેસમાં કરવું.

બેસુધ થવું.

બેસુધ થવાનાં કારણમાં નબલું હાર્ટ, અસ્વચ્છ હવા, ટાઇટ લેસીંગ (કમર ઉપર ટાઇટ બાંધવું અથવા પહેરવું), એકાએક ધાસ્તી ખાવી અથવા ગજા ઉપરાંત કામ કરવું એ આવે છે. એક શખ્સ બેસુધ થાય છે, તે પહેલાં તેને કંઇક Sensation—લાગણી થાય છે, તેજ વખતે તે શખ્સે તુરતજ નીચે લાંબા થઇ સુઇ જવું અથવા જો બેઠેલી હાલતમાં તે હોય તો માથાંને, પગનાં ઘુંટણ સુધી અથવા ઘુંટણની નીચે સુધી વાલવું. આમ કરવાથી થોડી સેકંડમાં અથવા ઘણીતો એકાદ બે મીનીટમાં તે હુશીઆરીમાં આવશે.

જો એક માણુસ બેસુધ થઇજ ગયો હોય તો તેને ઝડપથી સુવાડી દેવો પણ માથું ઉંચું રાખવું નહીં. ત્યારપછી મોઢાં ઉપર પાણીના સપાટા જોરથી હાથે મારવા અથવા એક નાના રૂમાલનો છેડો પાણીમાં ભીંજવી મોઢાં ઉપર એવી રીતે માર્યા કરવું કે જેથી ચહેરાને નુકસાન ન પુગે, એ રીતે હાર્ટના ભાગ ઉપર પણ કરવાથી ઘણો ફાયદો જણાય છે પણ સૌથી સરસ ઉપાય તો મોઢાં ઉપર પાણી છાંટવાનો છે.

રોજના થંડાં પાણીના બાથથી પણ આ દરદ મટે છે.

જેઓ ઘણી સહેલઇથી બેશુધ થઈ જતાં હોય તેઓએ ઘણા થંડા તથા ઘણા ગરમ બાથથી દુર રહેવું જોઇએ.

બરડામાં દરદ Pain in the back.

જો બરડામાં દરદ થતું હોય તો બિછાણે જતી વખતે સેક કરવો. જે પછી દુખતા ભાગ ઉપર થંડાં પાણીમાં નીચવેલો ટુવાલ મુકવો જે ઉપર આખી રાત ફ્લેનલ રહેવા દેવી. એ ઇલાજ, આયોદીન, પેનકીલર વિગેરે તરેહવાર જાતના ઉપાયો કરતાં સો દરજજે ગુણકારક છે.

નબલી પાચનશકિત અને અજીરણ.

નબલી પાચન શકિતવાલાંઓએ, શરૂઆતમાં કોબી, સલગમ, સાલીડ, દારૂ, ચાહે, કાફી જેવાં પીણાં, આઇસ, આઇસક્રીમ, મસાલા ગોસ (માંસ) નો ખોરાક, કાંદા તથા પાંઉ અને કેલાં, કેરી જેવી માવાદાર ફ્રૂટ તથા ઘણી પાકેલી ફ્રૂટનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

આ જાતનાં દરદવાલી સ્ત્રીએ, ટાઇટ પટા, કોરસેટ વિગેરેથી દુર રહેવું.

કંઇક ખરાબ સમજવાથી અથવા એકાએક ધારતી ખાવાથી અથવા નાસીપાસી દલગીરી વિગેરે ઉપજવાથી પણ ભૂખ મટી જાયછે અને પાચનશકિત બગડે છે કારણ ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરતી થુંક અને (gastric juice) ગેસ્ટ્રીક રસની ચપલઇ આ કારણો અટકાવે છે.

પીડુ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવો અથવા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો અને ડીપ બ્રીધીંગ લેવું. ખુશ મીજાજ રાખવો.

પેટમાં ચુંકો મારવો.

પેટમાં સાધારણ અથવા સખત દુખે—ચુંકો મારે ત્યારે સેક કરીને અથવા સ્ટીમ બાથ આપી પીડુ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ એક કલાક સુધી મુકવો. જે સાથે ડીપ બ્રીધીંગ લેવું જે ઘણી રાહત આપે છે.

મરડો, કોલેરા, અતેસાર.

મરડો, કોલેરા, અતેસાર, અગ્રામણ વિગેરે દરદોમાંનું કોઇપણ જ્યારે હુમલો કરે ત્યારે એક ઇંટ અથવા નલીઆંનો ટુકડો ગરમ કરી તેને ફ્લેનલ વિંટાલી દરદીને બીછાણુંમાં ચતો સુવાડી સપરા આગલ મુકવો અથવા સેક કરવો. તે ટુકડો થંડો પડે કે તુરત બીજો ગરમ ટુકડો આપીઆ કરવો. આથી ઝાડો આવવામાં ઘણી ફાંકડી અટકાયત થશે. આ

સેક એકથી બે કલાક સુધી કરવો. જો આથીજ વધુ ફાયદો જણાય તો વધુ વખત કરવો. એક લીંબુનો રસ કાઢી તે પાણી નાખીઆ વિનાજ આપી દેવો. આ રસ દીવસમાં ત્રણ વખત આપવો. જેથી જંતુઓ મરી જશે. દરદીને નેતરની ખુરશી ઉપર ઉંધો સુવાડી પીઠુના ભાગને સખત રીતે બાફ લાગે તેમ સ્ટીમ બાથ આપવો. જે પછી હીપ કે સીટઝ બાથ ત્રીસ મીનીટ સુધી આપવો. આ બાથ આપીઆ પછી પાછો ઇંટનો સેક ચાલુ કરવો. પણ સ્ટીમ બાથ દીવસમાં એક વેલા આપેલો પુરતો થશે.

જો દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાને અશકત હોય તો વોટર કોમ્પ્રેસ અરધાથી એક કલાક સુધી પીઠુ ઉપર મુકવા. આ રીતે દર ત્રણ કલાકે કરવું. આંતરડાંના ખઇમાં જયારે પેઠ આવે છે ત્યારે આ વોટર કોમ્પ્રેસ ઘણા ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ખોરાકમાં ફકત ફ્રુટસનો રસ આપવો.

ઝાડાની કબજીઆત.

નાનાં બચ્ચાંથી ઘરડાં માણુસો સુધીનાં લગભગ દરેક શખ્સ ઝાડાની કબજીઆતની ફરીઆદ કરતાં સંભલાય છે. આ માણુસ જાતનો કટામાં કટો દુશ્મન છે. કારણુ એ લગભગ સઘલાં દરદોનું મૂલ છે. જેઓને સાફ ઝાડો આવતો નથી, તેઓ શરીરનો કચરો બહાર કાઢી શકતાં નથી જેથી તે કચરો શરીરમાં રહી કોહે છે અને લોહીમાં મલી જઇ લોહીનો બગાડો કરે છે જેથી આ દરદ-વાલાંઓનો ચહેરો સહેજ ફીકો અને પીલો જણાય છે.

વારંવાર જોલાબ લેવાથી હમેશ સંભાલજો. કારણકે આ રૂઢી ખમ્ર અને કેનસર જેવાં દરદ તરફ દોરવી લઇ જાયછે. આ જોલાબ લેવાની રૂઢી અને તેનાથી થતી શરીર ઉપર ખરાબ અસરો, આપણું શરીર, વરસો સુધી લઇ ચલાવે છે. પણ ધીમે ધીમે nerves—નવઅને એટલો તો ઉસ્કેરાત થાય છે અથવા દબાણ થાય છે કે દરેક વખતે દવાના વધારેલા ડોઝ સીવાય ઝાડો આવતો નથી જેથી પણ કેનસર જેવાં ભયંકર દરદ થાય છે તેથી કુદરતી ઇલાજોથી આ દરદને પહેલી ટકે દુર કરવાની દરેક બનતી કોશેશ કરવી જોઇએ છે.

ઇલાજોમાં હીપ બાથ ઘણો અસરકારક છે તે સાથે બીજા જેટલા બની શકે એટલા ઇલાજો લેવા. સવારે મોઢું સાફ કરીને તથા રાતે સુતી વખતે એકકું ટમલર ગરમ અથવા સાધારણ થંડું પાણી પીવું. સવારે અને બની શકે તો સાંજે પણ એક ઇલાજ તરીકે ચોખ્ખી હવામાં ફરવા જવું. સવારે કુદરતની હાજતનું તેડું આવે કે ન આવે તોપણ મોટી ઓપીસમાં જઇ એ હાજતને તેડું કરવાની કોશેશ કરવી. આ વખતે અકરૂ બેસવું વધુ સારૂં છે. કુદરતી હાજતનું તેડું આવે કે તુરતજ દોડી જવું. સવારે ઉઠતાં બિછાંણાં ઉપર તેમજ કુદરતી હાજતે બેસતીવેલા નીડીંગ કરવું. ઘઉંની ભુસાં સાથની રોટલી ઉપર ખાસ ધ્યાંન આપવું. રાત્રે સુતી વખતે અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ અથવા ફુટ બાથ લેવા. જો હીપ બાથ ન લેવાય તો ત્રણ વખત વોટર કોમ્પ્રેસ આપવો. ડીપ બ્રીધીંગ—ઉંડો દમ ખેંચવાનું તો જરૂરજ ચાલુ રાખવું. એકલો ફુટ બાથ લેવાથી અથવા ત્રણ દીવસ ફકત ફ્રૂટસનો ખોરાક લેવાથી પણ ઝાડાની કબજીઆત ઉપર સારી અસર થાય છે. ફકત અર્થ કે

વેાટર કોમ્પ્રેસ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

હમેલવાલી સ્ત્રીએ હીપ બાથ અને નીડીંગ લેવું નહીં.

સુરજ અને વરાલના બાથનેા ઝાઝેા ઉપયેાગ ઝાડાની કબજીઆતવાલાંએાએ કરવેા નહીં.

ખાણું ખાવાની શરૂઆતમાં અથવા ખાણું લેવાની થેાડેા વખત અગાઉ ફ્રૂટરસ લેવી વધુ સારી છે. આમલી અને ખાતાં સપરચંદ સારેા ભાગ ભજવે છે.

ગુહ્ય ભાગનાં દરદેા.

ચાંદી–સીફીલીસ, પરમેા, પ્રદર અને બીજાં સ્ત્રીઓનાં દરદેાનેા આ મથાલાં હેઠલજ સમાવેશ કરવામાં આવીએા છે.

સીફીલીસ સેાથી ભયંકર દરદ છે. તે દવા કે રસીથી સારૂં થતું નથી. આ જાતનાં દરદથી પીડાતા મરદ કે સ્ત્રી એક બીજા સાથે સંસાર વહેવાર (Sexual intercourse) કરેછે ત્યારે આ દરદ લાગુ પડે છે. આ દરદથી પીડાતા શખ્સનાં છેાકરાંએા પણુ વારસામાં એ દરદ મેલવે છે અને વંશપરંપરા આ દરદ લંબાયછે.

એવા દરદીએા માટે સેાથી છેલામાં છેલી શેાધ કરેલી દવા વાપડવામાં આવે છે અને સારેા થયલેા તે દરદીને ધારવામાં આવે છે. પણ ખરી રીતે જોતાં એ દરદનું મૂલ દુર થતું નથી. આ દરદ જો સંપૂર્ણ રીતે દુર કરવામાં નથી આવતું તેા રગતપીત, કેાઢ, ગાંડાપણું, લકવેા જેવાં દરદેા ઉપર નાખી દે છે. પણ કુદરતી ઇલાજોથી તે હમેશનું દુર કરી શકાય છે. કુદરતી ઇલાજોથી જ્યાં

સુધી આ દરદ સંપૂર્ણ રીતે દુર કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી સ્ત્રી કેપુરૂષે પરણવું ન જોઇએ. આ દરદ દુર કરવા અગાઉ પરણનારાં માણસો, દુનિયામાં શ્રાપ સમાન છે અને તેઓ મોટા પાપી તરીકે ગણી શકાય. કારણ આ રીતે પરણતાં આ દરદ વંશપરંપરા ચાલ્યાજ કરે છે જેથી ઉપર જણાવ્યાં તેવાં દરદો દુનિયામાં વધે છે.

ઇલાજોમાં સવારે અને સાંજે હીપ બાથ અને બપોરે સીટઝ બાથ લેવો. રાતે પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ લેવો. ગુહ્ય ભાગોમાં બલતરા—અગ્નિ બલતી હોય તો તે ભાગો ઉપર પાણીના ટુકડા મુકવા પણ ગરમ થાય કે તે પાછા પાછા બદલ્યા કરવા. ડીપ બ્રીધીંગ પણ લેવું. ખોરાક સાદોજ રાખવો. બની શકે તો કુમલાં પાણીવાલાંજ નાલીએરનું પાણી પીવું.

આ ઇલાજોથી ઘણીવેલા સખત તાવ બહાર આવે છે, ઘણા ઝાડા આવે છે, પરમો થઇ આવે છે પણ એ સઘલી સારી નિશાની સમજવી અને ઇલાજો પણ ચાલુ રાખવા, કારણ કે દવા વિગેરેથી શરીરમાં દબાઇ રહેલાં દરદોને આ ઇલાજો બહાર ખેંચી કાઢે છે, જે પાછીજ દરદીની હાલતમાં સંપૂર્ણ ફાયદો જણાય છે.

જો ગુહ્ય ભાગોમાં દરદ થતું હોય તો ઘણાં ગરમ પાણીનો ફુટ બાથ લેવો. હીપ બાથ અથવા પગ ઉપર પાણીના કટકા મુકવા પણ વધુ અસરકારક છે.

પરમો.

આ દરદ ફક્ત મોટી ઉમરનાં માણસનેજ નથી થતું પણ ઘણાં નાનાં બચાંને પણ થાય છે. જેઓ એમ ધારે છે કે આ દરદ તો

ફકત બહાર ભટકી આવે છે તેઓનેજ થવું જોઇએ પણ તેમાં તેઓની ભૂલ છે. આપણાં પોતાનાં શરીરની ગરમીથી અથવા ઘણા ગરમ પદાર્થો ખાવાથી, આડે માર્ગે જવાથી રાતે, discharge-વિર્ય-ધાત જવા પછી જો પીશાબ કરવામાં ન આવે તો તેથી તથા વંશપરંપરા ઉતરી આવવેથી પણ આ દરદ થાય છે.

કેટલાકો શરમઇને એ દરદ ચલાવીઆ કરે છે પણ એ દરદ જુનું થતાં ઘણું ગંભીર પરીણામ આવે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે યુરોપમાં આ દરદ માટે શરમ ન રાખતાં તુરતજ તેના ઉપાય એક દરદી લે છે તેથી સઘળી શરમ બાજુએ મુકી તુરતજ કુદરતી ઇલાજો અજમાવવા. એના ઇલાજો સીફીલીસમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ લેવા.

કુટેવ-હાથની ટેવ Masturbation.

આ નાશકારક ટેવનું ભયભીત વરણન તો એક કુશલ લખનારજ અસરકારક શબ્દોમાં લખી શકે. એ શબ્દનો અર્થ વધુ ખુલ્લા આકારમાં ચોપડીમાં આપી શકાય તેમ નથી, તો પણ એના અર્થમાં આ જગાએ એટલુંજ જણાવવું પુરતું થશે કે હાથો વડે ગુહ્ય ભાગ સાથે અટક ચાલી કરવી. આ તો સાધારણ રીતે લખાઇ તો ગયું પણ એ ટેવનું કેવું ગજબનાક પરીણામ આવે છે તે તો એ ટેવથી પીડાતા શખ્સ તરફથીજ જાણી શકાય. હાલમાં ઘણી નાની વયમાં એ ટેવમાં સપડાવાનું કારણ, હાલની નીતીનું ઓછાપણું છે. માત પીતા વધુ હવસી હોવાથી પણ બચાં એ ટેવમાં પડે છે. હાલમાં સીનેમામાં જોવામાં આવતા દેખાવો અને નાટકમાં થતા ચાલાઓ પણ એ ટેવ તરફ ખેંચી લઇ જાય છે.

ખોટો પ્યાર–હવસ, ચોરી વિગેરે ઉશ્કેરણી ભરેલા દેખાવો જોવાથી આપણી સઘલી નર્વ્ઝ ઉસ્કેરાય છે અને તે ઉસ્કેરાયલી હાલત આ ટેવ તરફ દોરવે છે હાલમાં જુવાનીઆઓમાં નોવેલ્ઝ વાંચવાનો બહુ શોખ વધી પડયો છે, જે મોટો ભાગ હવસી અને ઉસ્કેરણી ભરેલા વિચારોથી ગુંઠાયલી હોય છે. જે વિચારવંત મા બાપો અને શીક્ષકો તથા વાંચનારે પોતે પણ, તે વાંચવાથી ઉપજતાં નાશ કારક પરીણામ ઉપર ધ્યાન પુગાડી, એવી નોવેલ્ઝ વાંચવાની દુર કરી, આગલ થઇ ગયલા સહાસીક શખ્સોનાં, સુંદર જગાઓનાં અને કુદરતની બલીહારીનાં નીતિવાન પુસ્તકો વાંચવામાં મઝાહ લેવી, એ તેઓની ધાર્મીક ફરજ છે. ટાઇટ કપડાં પહેડવાથી, ગરમ મસાલા ખાવાથી, ચાહે, કાફી અને કેફી પીણાં પીવાથી, શરીર ખાસ કરીને ગુહ્ય ભાગો સાફ ન રાખવાથી, પુરતો ખોરાક ન મલવાથી વિગેરે કારણોથી આ ટેવ તરફ જવાય છે.

આ ભુંડી ટેવમાં ફક્ત નાની વયના છોકરાઓ અને છોકરીઓજ બાપડી ફસતી નથી પણ મોટી ઉમરના શખ્સો પણ એ ટેવમાં સપડાય છે.

આ દોજખી ટેવનું પરીણામ, ગાંડાપણું, ખઇ, શરીરની ભારે નબલઇ ચાલુ તાવ અને એવાંજ બીજા ભયંકર દરદોમાં આવે છે, અને ઘણી વેલા તે બાપડો રીબી રીબીને–બહુજ દુખ ખમીને મરણ પામે છે.

આ ટેવમાં ફસેલા શખ્સોના બાલો ઘણા પાતલા, નજરનું ટુંકાપણું, આંખ આગલ કાલા ડાઘો, ઓછી યાદદાસ્ત શકિત, ફીકો, હાડકાં નીકલી આવેલો ચહેરો, બાયલો અવાજ, નબલું હાર્ટ,

શરીરનું ફીકાપણું, થંડા હાથ પગ, હાથ પગનું ધ્રુજવું, ઝાડાની કબજી-આત, ઓછી ભૂખ, નબળી પાચનશક્તિ, ગુહ્ય ભાગોની નબળાઇ વિગેરે જોવામાં આવે છે. ટુંકમાં આખું શરીર આ દુનિયામાં રોજીંદી ફરજ બજાવવાને નિરૂપયોગી થઈ પડે છે. અરે! તે એટલો તો કંટાળી જાય છે કે છેવટે અપઘાત કરે છે. ઉપર જણાવેલી નિશાણીઓ મેલેરીઅલ તાવ અને ખઇથી પીડાતા શખ્સોમાં પણ જોવામાં આવે છે તેથી એક બીજા સાથે ભેળી નાખવું નહીં.

આ ટેવમાં ફસેલા લોકો તરફ ધીકારથી ન જોતાં, તે તરફ ઘણીજ દયાળુ લાગણી બતાવી, તેને પહેલે એ ટેવમાંથી દુર કરી, તેને સુખી જીંદગીની સુખી મોજમાં ફેરવી નાંખવાની દરેક બનતી કોશેશ કરવી, તેના જેવું વધારે પુણ્યવંતું કામ આ દુનિયામાં બીજું ભાગ્યેજ હશે. એવા દરદીને સલાહ આપવા પહેલાં તેને પોતાના વિશ્વાસમાં લેવો કારણ એવો દરદી ઘણીવેલા એકાંતવાસ પસંદ કરેછે અને પોતાતી ખરી બીના બહાર પાડવાને ઘણીજ આનાકાની કરે છે.

નીચે જણાવેલા ઇલાજોથી જો આ ટેવ ન જાય તો સૌથી છેવટના ઉપાય તરીકે ગુહ્ય ભાગો ઉપર દાકતરની મદદથી બ્લીસ્ટર મરાવી દેવું. જો કે મગજ ઉપર કાબુ રાખવાથી, ખુલી હવામાં ફરવાથી, ચાહે, કાફી, કોકો, દારૂ, બીઅર, મસાલાવાળી ચીજો ન લેતાં ઘણોજ સાદો પણ પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાથી તથા બીજા કુદરતી ઇલાજો લેવાથી આ ટેવમાંથી દુર થવા સાથ શરીરમાં સારો સુધારો થાય છે.

આ ટેવવાલાંને હીપ બાથ વધુ ભલામણ કરી શકાય કારણ કે સીટઝ બાથ લેતી વખતે ગુહ્ય ભાગો ઉપર ઘસારો લાગતાં તે ભાગને ઉસ્કેરાત થાય છે, જેથી એ ટેવની કદાચ લાલચ થવાનો સંભવ રહે છે પણ જેઓ મગજ ઉપર કાબુ રાખી શકતા હોય, તેઓને આ બાથ લેવામાં હરકત નથી. બની શકે તો દીવસમાં ત્રણ વખત હીપ બાથ લેવો. રાતે અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ પીડુ ઉપર મુકવો. ડીપ બ્રીધીંગ અવસ્યનું રાખવું તથા બની શકે તો એર-લાઇટ બાથ લેવો. ઇશ્વરની ભકિતમાં કંઇક વખત કાઢવો. ગાણું ગાતાં શીખવું અને કુદરતની બલીહારીમાં વધુ મન રોકવું.

આ ટેવ માટે આ કુદરતી અસરકારક ઇલાજોની જોડી બીજા ઈલાજોમાં મલી શકશે નહીં.

આ ટેવથી થતી નબલઇને લીધે આજકાલ જુવાનીઆઓ ધુતારા વઇદો અને એવાજ બીજા શખ્સોના હાથમાં સપડાય છે પણ ઘણા ગરમ અને શરીરને ન રૂચતા પદાર્થો આપવાથી એક દરદ દુર કરવા જતાં પઇસાનો ધુમાડો કરી બીજાં સંખ્યાબંધ દરદોમાં તેઓ ફસી પડે છે અને ઘણીવેલા શરીર હમેશનું નકામું થઇ પડે છે તેથી જયારે પણ એવો કમનશીબ શખ્સ મલે કે તુરતજ આ ઇલાજો તેની જાણમાં લાવવા જોઇએ.

આ ટેવથી વિર્યસ્ત્રાવ-ધાત જવાનું દરદ લાગુ પડે છે તે માટે પણ ઉપર જણાવેલાજ ઇલાજો લેવા.

રૂતુસ્રાવ–માસીક અડચણ uenses.

સ્રીની માસીક અડચણમાં, મેટર–mensesનું વધુ જવું, ઓછું જવું, દુખી દુખીને જવું અથવા બીલકુલ ન જવું એ સઘલું આવી જાય છે.

આ દરદ સ્રીઓની હાલની અકુદરતી ખાવા પીવાની, ડરેસ પહેરવાની, શરીરને નહીં સંભાલવાની, ચોખી હવામાં ફરવાને બદલે ઘરમાંજ દીવસો સુધી ગોંધઇ–પુરઇ રહેવાની વિગેરે ટેવોને આભારી છે. કેટલીક સ્રીઓ પોતાનો સ્વભાવ શાંત રાખતી નથી અને વારંવાર પોતાનાં બચાં સાથે અથવા નોકરો સાથે અથવા બીજાં માણસો સાથે ઘણીજ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં બોલે છે, તેઓને ઘણી મેટર–menses જવાની ફરીઆદ કરતાં સાંભલવામાં આવે છે.

આ સીકનેસમાં એટલે menses જતી વખતે પણ શાંત સ્વભાવ રાખવો જોઇએ અને કોઇપણ જાતની ઉશ્કેરણી ભરેલી હાલતથી બનતી કોશેશથી દુર રહેવું.

આ દરદથી પીડાતી સ્રીએ કોઇપણ ધુતારા વઇદના હાથમાં ફસવા પહેલાં અને કોઇપણ જાતની પેટંટ દવા લેવા પહેલાં તથા બીજી દવાઓ લઇ શરીરને વધુ નુકશાન પુગાડવા પહેલાં, કુદરતી ઇલાજોની પહેલી ટકે અજમાયશ લેવી.

પણ માસીક અડચણ વખતે આ કુદરતી ઇલાજો લેવા નહીં. સીવાયકે કોઈ ખાસ કેસમાં તેવી સલાહ મલી હોય.

ઇલાજમાં સવારે હીપ બાથ, બપોરે અને સાંજે સીટઝ બાથ લેવા. રાતે પીડુ ઉપર અર્ધ અથવા અરધો કલ્લાક વેટર કોમ્પ્રેસ મુકવા.

અટકી અટકીને આવતાં તથા દુખી દુખીને થતાં રૂતુસ્ત્રાવ માટે ગરમ પાણીનો ફુટ બાથ ઘણો ઉપયોગી થઇ પડે છે.

અધુરે જવું Miscarriage.

જો કે ગુહ્ય ભાગોમાં morbid matter-કચરો રહેવા છતાં હમેલ રહે છે તોપણ આ અસુખી શરીરમાં રહેલા હમેલ દરમીઆન morbid matter-કચરો એટલા તો મોટા જથામાં ભેગો થાય છે કે કંઇપણ ધારતી લાગતાં અથવા આંચકો લાગતાંજ, આ શરીરમાંનો કચરો ચપલતા પકડે છે જેથી અંદર-પીડુમાં જાણે કે સોજા આવે છે અને તેથી દબાણ થાય છે અથવા ફુગે છે અને તે કારણથી સ્ત્રીને અધુરે જાય છે અથવા કવખતે બચ્ચાંને જનમ આપે છે.

એનાં બીજાં કારણમાં પીડુ અથવા પેટના ભાગ તરફ ટાઇટ લેસીંગ-ટાઇટ કમરપટા અથવા એવાં બીજાં ટાઇટ કપડાં પણ આવે છે. એવી સ્ત્રીઓએ આ કારણ દુર કરી ઓપરેશન અને રસી મુકાવા પહેલાં, સઉથી પહેલી ટકે કુદરતી ઇલાજો અજમાવવા.

એ માટે સીટઝ બાથનોજ ફકત ઉપયોગ કરવો, હમેલ દરમીઆન, પતી-ભરથારથી સંસાર વહેવાર માટે બીલકુલ દુર રહેવું અને ડીપ બ્રીધીંગ લેવું.

વહાડકાપ અથવા રસી મુકવાથી શરીરમાંની-ગુહ્ય ભાગ તરફની nerves-નર્વઝ એટલી તો નબલી પડી જાય છે કે તેવા કેસમાં ઘણીવેલા આ કુદરતી ઇલાજોથી પણ ફાયદો જણાતો નથી કારણકે nerves નર્વઝનું જોડાણ, વહાડ કાપ કરવાથી તુટી જાય છે અથવા રસી મુકવાથી નબલું પડી જાય છે તો આ સીટઝ બાથ અસર કરી શકતો નથી કારણકે આ બાથને nerves સાથે પૂરે-પૂરો સંબધ છે.

બચાંનો જનમ અથવા ડીલીવરીનો વખત.

એક સ્ત્રીને બચાંને જનમ આપતી વખતે જે કસટી ખમવી પડે છે (ભારે દુખ થાય છે), તે પણ હાલના ખોરાક અને કપડાં પહેડવાની રૂઢીને આભારી છે. એ રૂઢીથી જેઓનાં શરીરમાં morbid matter-કચરો હોય છે અથવા તંદુરસ્ત શરીર હોતું નથી, તેઓનેજ આ કસટી ખમવી પડે છે. પણ એવી વખતે દાકતરો પાસે નાજુક ભાગોમાં હથીઆરો મુકાવી પોતાનાં શરીરને વધુ હાની ન પુગાડતાં સાદા કુદરતી ઇલાજેાજ અજમાવવાની દરેક બનતી કોશેશ કરવી. કારણકે જો સ્ત્રીનું શરીર મજબુત હોતું નથી તો આ રીતે અજમાવેલાં હથીઆરોની અસરથી તે બાપડીને ભારે વેદના થાય છે અથવા મરણ પણ પામે છે.

ઇલાજમાં સીટઝ બાથ આપવા. પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકી તે ઉપર ફ્લેનલનો કટકો વિંટાલવો પણ આ અર્થ કોમ્પ્રેસ દર એક અથવા બે કલાકે બદલવો જોઇએ અને ડીપ બ્રીધીંગ ચાલુ રાખવું.

છેવટની ઘડીએ આ મુશ્કેલ સ્થિતીમાં બાથ લેવાની દોડાદોડ કરવા કરતાં જયારથી હમેલ રહે ત્યારથીજ જો આ બાથ શરૂ કર્યા હોય, તો જનમ આપતી વખતે કસટાવાની અને હથીઆર મુકાવી પોતાના અને બચ્ચાંના જીવને હાની પુગાડવાની ધાસ્તી રહેશે નહીં.

જનમ આપીઆ પછી શું કરવું ?

જો એક સ્ત્રી તંદુરસ્ત હોય છે તો જનમ આપીઆ પછી બિછાંણુાંમાં પડી રહેવાની તેણીને કશી જરૂર રહેતી નથી. જુવો ! જનાવરો અને ખેડુતની અથવા ઘણાં ગરીબ વરગની સ્ત્રીઓ ! તેઓ જનમ આપીઆ પછી તુરતજ પોતાનાં હમેશનાં કામ ઉપર વલગે છે. તેઓને દાકતરની કે દવાની કશી જરૂર રહેતી નથી. તેઓ માટે કુદરત પોતાનું કામ કર્યું જાય છે. જયારે હાલની સુધરેલી સ્ત્રીઓ દીવસો સુધી બિછાંણુાંમાં પડી રહે છે જે બતાવેછે કે તેઓનાં શરીર કેટલાં નબલાં હોય છે. જેથી તેઓને આસાયશ લેવાની ફરજજ પડે છે. ઘણા ગરીબ વર્ગની સ્ત્રી, અરધો ડઝન ઉપર છોકરાંનો જનમ આપે છે તોપણ તેણીનો બાંધો તુટી ગયલો જણાતો નથી. જયારે હાલની કહેવાતી સુધરેલી સ્ત્રી એક કે બે બચ્ચાંનો જનમ આપે છે કે ઘરડી ડોસી જેવો અવતાર તે કરી મુકે છે, શરીર ભારે નબલું પડી જાય છે. આ સુધરેલી સ્ત્રીમાં ઓછી શકિતને લીધેજ, જનમ આપીઆ પછી, ગુહ્ય ભાગોને પોતાની અસલની સ્થિતીમાં આવતાં વખત લાગે છે અને જયાં-સુધી એ ગુહ્ય ભાગ (generative organ) અસલ સ્થિતીમાં આવે નહીં ત્યાંસુધી આસાયશ લેવાની જરૂર રહે છે પણ જો

આવી સ્થિતિમાં આસાયશ લેવામાં ન આવે તોપણ શરીરને નુકસાન પુગે છે પણ આ લાંબા વખતની આસાયશ કે જે વખતે ઝાઝી હીલચાલ કરવામાં આવતી નથી તે વખતે ઝાડાની કબજીઆતની ફરીઆદ વારંવાર સમજવામાં આવે છે. આ કબજીઆતની ફરીઆદ માટે અર્થ કોમ્પ્રેસ ઉપયોગી સાધન છે.

જનમ આપીઆ પછી શું કરવું તે માટે લુઇ કુહને નીચે મુજબ સુચના કરે છે.

એક સ્ત્રીએ બચાંનો જનમ આપીઆ પછી તુરતજ, જ્યાંસુધી જરૂર જણાય ત્યાંસુધી તેણીએ આસાયશ લેવી પણ જો થોડી ઉંઘ ખેંચવામાં આવે તો વધુ લાભકારક થઇ પડે. ત્યારપછી થોડાં ગરમ પાણીનો સીટઝ બાથ લેવો. પણ આ બાથ લેતી વખતે એકથી ત્રણ ઈંચ જેટલી બેસવાની જગા ભીંજવાય તે રીતે તુલ ઉપર પાણીમાં બેસવું. એ બાથ લીધા પછી પીંડુની આસપાસ એક પાટો (bandage) સારીરીતે વિંટાલવો અથવા બાંધવો. એ પાટો લીનન (porous linen) નો લેવો. પણ તેના છેડાએ દોરીઓ બાંધવી. એ દોરીને દરવાજાનાં હેન્ડલ સાથે બાંધવી અને પાટાના બીજા છેડાને મજબુત પકડી, જ્યાંસુધી સઘલો પાટો આખા પીંડુ ઉપર–આસપાસ મજબુત વિંટલાય ત્યાંસુધી, તે સ્ત્રીએ ગોલ ને ગોલ ફરીઆ કરવું. ત્યારપછી પેલાં હેન્ડલે બાંધેલી દોરીઓને છોડી પાટા ઉપર બાંધી લેવી. આ સાધણોથી અંદરના ભાગોને જે જાતનો મજબુત ટેકો જોઇએ છે તે મલે છે. ત્યારપછી જો તે સ્ત્રીમાં પુરતું જોર હોય તો સહેલઇથી તેણી બિછાંણું છોડી શકશે. પણ આ પાટો બાંધવાનું જો એક સ્ત્રી પસંદ ન કરે તો, જનમ

આપીઆ પછીના ત્રીજા કે ચોથા દીવસ સુધી આ પાટો બાંધવાની જરૂર નથી. આ પાટો ત્રણથી ચાર અઠવાડીઆં સુધી બાંધવો જોઇએ.

જો દરેક રીતે સમાધાનીથી પસાર થવામાં આવે તો પાટો બાંધીઆ સિવાયની બીજી ચીજની જરૂર નથી. પણ જો તાવ આવે તો ઉપર જણાવીઓ તેવો સીટઝ બાથ ચાલુ લેવો. પણ બાથ અને કોમ્પ્રેસ અવાર નવાર (alternately) લેવા. આમ કરવાથી તુરતજ પરસેવો પડશે જેથી તાવ ઓછી થશે.

વાંઝીઆપણું.

વાંઝણી સ્ત્રીઓ, એક ફાંકડું બચ્ચું મેલવવા જીંદગી સુધી જીવતોડ કોશેશ કરે છે પણ અફસોસ કે તેમાં તેઓ ફતેહ મેલવતી નથી. આવી કેટલીક સ્ત્રીઓ નીચ, ધુતારા, હવસી જોશી બ્રાહ્મણો કે એવાજ બીજા ઢોંગ કરનાર શખ્સોના હાથમાં ફસે છે અને પોતાની મુર્ખાઇને ખાતર અથવા ઓછી અક્કલને લીધે, પોતાનું પવિત્ર શરીર તેવા ધુતારા શખ્સોને વેચે છે અથવા ખરાબ કરે છે. પણ તે બાપડી સમજતી નથી કે ફાંકડું બચું મેલવવા માટે તો પોતાનાં શરીરની અંદરની ખામી સુધારવી જોઇએ છે.

આવી સ્ત્રીઓને કુદરતી ઇલાજો લેવાની નમનતાઇ ભરેલી ખાસ અરજ કરવામાં આવે છે. અલબત એમાં ફતેહ મેલવતાં વખત લાગે છે પણ બીજો વખત ગુમાવવા કરતાં ધીરજ રાખવાથી મનની ઇચ્છા સફલ થાય છે. જો આવા કેસમાં મરદ અને સ્ત્રી બન્ને આ ઇલાજો લે તો થોડા વખતમાં તેનું સુંદર પરીણામ આવે છે પણ તે દરમીઆન સંસાર વહેવાર (sexual intercourse) થી એક બીજાએ દુર રહેવું જોઇએ.

ગુહ્ય ભાગો આગલ વસુરી અથવા પેટમાં વસુરી, ગુહ્ય ભાગોનું સંકોચાઇ જવું અથવા વધુ મોટા થવું, પેટમાં ચરબી, આ કારણોને લીધે પણ સ્ત્રીને હમેલ રહેતા નથી. આ વખતે સરજીઅન પાસે વહાડકાપ માટે દોડી જાય છે. પણ આ રીતે વહાડકાપ કરવાથી, તે સ્ત્રી ઘણીવેલા જીંદગી સુધી રદ થઇ જાય છે અથવા તે ભાગને હમેશનું નુકસાન પુગે છે.

આ રીતે વહાડકાપ કરાવાથી તથા ધુતારા શખ્સો પાસે દોડી જવાથી તેઓ "લેને ગઇ પુત તો ખો આઇ ખસમ" વાલી કહેવત પોતાને લાગુ પાડે છે.

ગર્ભસ્થાનનું ખસી જવું અને રીંગ Pessary નો ઉપયોગ.

જયારે ગર્ભસ્થાન ખસી જાય છે અથવા એવીજ બીજી ઇજા પુગે છે તો તે ભાગ માટે રીંગસ–Pessary–કરૂં-નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પણ તેથી કંઈ મુલ કારણો દુર થતાં નથી. પણ જંતર વિગેરે માફક આ રીંગ પણ બાપડી સ્ત્રીને પોતાની ગુલામગીરીમાં રાખે છે. જયારે કુદરતી ઇલાજો ખાસ કરીને સીટઝ બાથ વગર હરકતે આ પીડા દુર કરે છે અને રીંગ વાપડવાની વધુ વાર જરૂર રહેતી નથી.

ગોલીમાં પાણી-Hydrocele.

આ દરદ જો લાંબા વખતનું હોય છે તો બાથથી દુર થતું નથી પણ કુદરતના ઇલાજો લેવાથી તે દરદમાં વધારો થતો નથી પણ થોડા વખતનું દરદ હોય છે તો તે મટી જાય છે.

ઇલાજમાં નેતરની ખુરશી નીચે ગરમ પાણીનું વાસણ મુકી, ખુરશી ઉપર ખેાલ્લઝ-ગેાલીને વરાલ લાગે તેમ બેસવું. આ રીતે સ્ટીમ બાથ લીધા પછી હીપ બાથ લેવેા ડીપ બ્રીધીંગ વારંવાર લેવું.

ગેાલીમાં આતરડું ઉતરવું.

પડી જવાના કે કુદકા મારવાના આંચકાથી કે માર લાગવાથી તુરતજ આ દરદની નિશાની ઘણીવેલા માલમ પડે છે પણ દરદનું મુખ્ય કારણ તેા પીડુમાં રહેલેા કચરેા અને તેથી થતું તેનું મેાટું કદ છે. જયારે શરીરમાંથી આ કચરેા દુર થાયછે ત્યારે આ દરદ ની નિશાની જતી રહે છે પણ ઘરડાં માણસેા જેઓમાં જીવન શકિત ઓછી રહે છે. તેઓ આ દરદ દુર કરવામાં ફતેહ પામે નહીં એ બનવા જોગ છે. ઘણા લાંબા વખતનાં દરદમાં ઝાઝેા ફાયદેા જણાતેા નથી.

ઇલાજમાં હીપ બાથ આપવેા અને ડીપ બ્રીધીંગ લેવું.

આ ઇલાજો લેવાથી જંતર પહેડવાની વધુવાર જરૂર રહેતી નથી અથવા વહાડકાપ કરાવવું પડતું નથી.

પગમાં લચક આવવી.

દશ મીનીટથી એક કલાક સુધી લચકાયલેા ભાગ થંડાં પાણીમાં રાખવેા. જો દરદી ખમી શકતું હેાય તેા ધીમે ધીમે મસલવું પણ તે દરદવાલા ભાગ ઉપર, જમીન તરફ નહીં પણ હાર્ટ તરફ મસલવું.

આંટણ Corn.

ટાઇટ બુટ પહેડવાથી અથવા પગને માફક આવતાં બુટ ન પહેડવાથી, પગને આંટણુ-ઘેાર થાય છે. તે ભાગ ઉપર વેાટર અથવા અર્થ કેામ્પ્રેસ મુકવાથી નરમ પડેછે. પણ જો દરદ વધુ થતું હેાય તેા પહેલે તે ભાગને સ્ટીમ બાથ આપવેા.

તાવ.

તાવનાં મથાંલાંમાં દરેક જાતની તાવ-મેલેરીઆ, ઇનફ્લુએનઝા, ન્યુમેાનીઆ, ટાઇફેાઇડ વિગેરે આવી જાય છે. અલબત આ જણાવેલાં નામેા ભયંકર છે પણ તેની ધાસ્તી રાખવાની જરૂર નથી. શરીરમાં તાવ વધારનારાં ઝેરેા થવાથી, તરેહવાર જાતની તાવમાં ટેમપરેચર વધે છે. એકવેલા ચામડીનાં છીદ્રા, સ્પન્જ અથવા સ્ટીમ બાથથી ખુલાં કરવામાં આવીઆં કે પછી ઝાઝી ધાસ્તી રહેતી નથી કારણકે આ સાધણેાથી પરસેવેા પડે છે, અને તે પરસેવાના આકારમાં, ખુલાં કીધેલાં છીદ્રેામાંથી કચરેા નીકલી જાય છે, તેથી શરીરની ગરમી એાછી થાય છે પણ એટલાથીજ સઘલી ગંભીરતા એાછી થતી નથી. કારણકે આથી શરીરમાંનેા સઘલેા કચરેા નીકલી જતેા નથી. પણ હીપ અથવા સીટઝ બાથ આપવાથી વધુ ફતેહ મલે છે.

તાવ વખતે માથાં ઉપર આઇસ ફેરવવામાં આવે છે અને પીડુના ભાગને, કંઇપણ ઇલાજ લીધા વિના ગરમજ રાખવામાં આવે છે પણ એ રૂઢી પુરેપુરી ઉલટી છે. કારણકે તેમ કરવાથીજ, ઘણીવેલા દરદીની હાલત વધુ ખરાબ થાય છે અને છેવટે મરણ

પણ નીપજે છે. માથાં ઉપર આઇસ ફેરવવાથી અથવા આઇસની કોથળી મુકવાથી, લોહીનો વધુ જથો, ભેજાં તરફ ભેગો થાય છે અથવા ખેંચાય છે. માથું, શરીરનો કચરો બહાર કાઢતું નથી પણ ગુરદા અથવા પિશાબ અથવા ઝાડાને રસ્તે કચરો બહાર નીકલે છે. ભેજાં ઉપર આઇસ ફેરવવાથી તે ભેજાંને ફકત થંડુંજ કરતું નથી પણ ભેજાંને મંદ સ્થિતીમાં નાખે છે. તે મંદ સ્થિતીમાંથી દુર થવા કાજે અથવા પોતાને ગરમ રાખવા માટે શરીરમાંથી લોહીનો જથો પોતાની તરફ ખેંચે છે. જેમ માંદગી દરમીઆન થવું ન જોઇએ. કારણકે જો કે બહારથી તે દરદીની હાલત અથવા ટેમપરેચરમાં ઘટાડો થાય છે પણ આ રીતે ભેજાં તરફ લોહીનો જથો વધવાથી, શરીરની અંદર તો બલતરા—અગ્નિ બલે છે.

તાવમાં જ્યારે દરદી ઘણો નબલો પડી ગયો હોય અથવા બાથ લેવાને દરદીને કંટાલોજ ઉપજતો હોય તો નીચલા ઇલાજો અજમાવવા. જો સ્ટીમ બાથ ન આપી શકાતો હોય તો દરદી ખમી શકે એટલાં ગરમ પાણીનાં ટબમાં દરદીનું આખું શરીર પાંચથી પંદર મીનીટ સુધી રાખવું. પણ આ બાથ લેતી વખતે પાણી થંડું થતું જાય તો ગરમ પાણી નાખીઆ કરવું. પછી દરદીને બહાર કાઢી એકાદ ખુરશી ઉપર બેસાડી, દરદીને હરકત થયા વિના, આખું શરીર ભીનાસ ન રહે તેમ લુંછી નાખવું. આ બાથથી દરદી કંઇક અંશે થાકી જાય છે અને ઉંઘાવાની કોશેશ કરે છે તેથી મોઢાં સીવાય આખાં શરીર ઉપર બંદુસ કે ધાબલી નાંખી ઉંઘવા દેવું. જેથી પરસેવો સારો પડે છે અને દરદીને ઘણો આરામ થાય છે. પેટ અને પીડુ ઉપર પાણીના કટકા મુકવા, પણ શરીરની ગરમીથી ગરમ થાય કે પાછા પાછા બદલ્યા કરવા એટલે

પાણીમાં ભીંજવી નીચવીને મુકયા કરવા. આ પ્રમાણે અરધો કલાક સુધી મુકવું અને દીવસમાં ત્રણ વખત મુકવું. દીવસમાં ત્રણ વખત સ્પન્જ બાથ આપવાથી પણ દરદીને ઘણી રાહત મળે છે. રાતે પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

ફુલ સ્ટીમ બાથ દીવસમાં ફકત એકજ વખત આપવો પણ જરૂર જણાય તો માથાંને બેથી ત્રણ વખત આ બાથ આપવો.

જો તાવ ઘણીજ વધી જતી વોય તો વોટર શીટસ આપવા.

ઇનફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ, ટાઇફસ વિગેરેમાં સ્ટીમ બાથ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. મેલેરીઅલ ફીવરમાં સન બાથ સતાનુંનું સોનું છે. ટાઇફસ, મેલેરીઅલ જેવી હઠીલી તાવમાં દવા વિગેરેથી સારાં થતાં અઠવાડીઆં અથવા મહીનાઓ લાગે છે. જયારે આ કુદરતી ઇલાજોથી ઘણાજ ટુંક વખતમાં ભય દુર થાય છે. એર-લાઇટ બાથ આપવાથી પણ નવું જીવન આવે છે પણ ઘણીજ ચોખી ખુલી હવા હોય તોજ આ બાથ આપવો. આ એકથી પાંચ મીનીટ સુધી આપી શકાશે. તે ઉપરાંત જો ડીપ બ્રીધીંગ ચાલુ રાખે તો દરદીની હાલતમાં ઝડપી સુધારો થાય છે.

તાવમાં અરધાંથી એક ગ્લાસ જેટલું પાણી એક એક કલાકે નીયમીત પીવું જોઇએ. જે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવાને ફાંકડી મદદ કરે છે.

તાવ વખતે, દરદીને શકિત આવવા કાજે ગોસના સુપ આપવામાં આવે છે, પણ તેથી ફાયદો થવાને બદલે વધુ નુકસાન થાય છે. કારણ કે શરીરમાં કચરો હોવાથી તો દરદી પીડાય છેજ.

તેમાં ગોસનો એક નાનો ટુકડો અથવા ગોસનો સુપ કે જેમાં વધુ morbid matter-કચરો હોય છે, તેથી દરદીના શરીરમાં કચરાનો વધારો થાય છે અને ઘણીવેળા દરદીની હાલત સુધરવાની આશા ઓછી થતી જાય છે.

જર્મન દાક્તરો, તાવમાં ફ્રુટસના રસનો વધુ ઉપયોગ કરેછે. વલી જર્મનીના ઘણા ભાગમાં ફ્રુટનો સુપ બનાવી પીવામાં આવેછે.

સવારે ફ્રુટસ લેવી નહીં.

ગોસનો સુપ અને માંસની બીજી બનાવટો, ટાઇફોઇડ જેવા કેસમાં જંતુઓનો વધારો કરે છે. જયારે ફ્રુટનો રસ તેઓને મારી નાખે છે.

જે વખતે તાવ હોય તે વખતે દરદીને બીલકુલ ખોરાક આપવો નહીં પણ તાવ ઉતરી ગયા પછીજ ખોરાક આપવો.

મેલેરીઅલ તાવ.

આ જાણે કે હઠીલો તાવ છે. કારણ કે બીજી તાવ માફક આની થોડા વખતમાં કાસલ પડતી નથી. કેટલાકોને થોડી અને કેટલાકોને જોરથી વારંવાર તાવ આવે છે. તાવ આવવા પહેલાં થંડી ભરાય છે.

મેલેરીઅલ ફીવર ઉપર કવીનાઇન અસરકારક ગણાય છે. અલબત તેથી મેલેરીઆનાં જંતુઓ મરી જાય છે પણ તે કામચલાઉજ છે. કારણકે શરીર નબલું હોવાથી જંતુઓ પાછાં દાખલ

થાય છે અને આ રીતે આ તાવ દરદીને ચાલુ કંટાલો આપીઆજ કરે છે. જયારે કુદરતી ઈલાજો શરીરને એટલી તો શકિત આપે છે કે કવીનાઇન વગર જંતુઓનો નાશ થાય છે અને જંતુઓ માટે શરીર તે એક ભયનું ધામ થઇ પડે છે. થંડું પાણી મેલેરીઆ માટે ઉત્તમ ઇલાજ છે અને વલી મેલેરીઆને કીંમતી રીતે અટકાવે છે.

આ તાવ માટે સન બાથ ઘણોજ ઉત્તમ છે જે પછી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો પણ સન બાથ લેતી વખતે હાથ, પગ, મોઢું ખુલું ન રાખતાં, તે ઉપર પાંદડાં નાખવાં અથવા કપડાં રાખવાં. રાતે અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

બીજી વિગત માટે તાવમાં જુવો.

ટાઇફોઈડ તાવ.

ટાઇફોઇડ તાવ આવતી હોય અને દરદી જાગતો હોય (ઉંઘાતો ન હોય) તો એકેક કલાકે અરધું ગલાસ પાણી પીવા આપવું. આ પાણી કંઇ તરસ મટાડવા નહી પણ અંદરના સંચાઓમાંથી ઝેરી કચરો વિગેરે સાફ કરવા માટે આપવાનું છે. "પાણીમાં ખાંડ ન નાખતાં, લીંબુનો રસ અથવાં ફ્રુટનો રસ નાખવો.

જાડો વેાટર કોમ્પ્રેસ પીડુ અને પેટ તથા છાતી સુધી આપવાથી તાવ ઉપર સઉથી સરસ કાબુ મેલવી શકાય છે. માથું દુખતું હોય તો માથાં ઉપર આઇસ નાખીઆ વગરના થંડાં પાણીના કટકા મુકવા. પણ જેવાજ તે ગરમ થાય કે બદલ્યા કરવા. જયારથી તાવ શરૂ થાય તે નરમ પડે ત્યાંસુધી

પીડુ ઉપર થંડાં પાણીના કટકા મુકવા. જો થાંસો થતો હોય તો છાતી ઉપર પાણીના કટકા મુકવા. તે ઉપરાંત હીપ કે સીટઝ બાથ પણ અરધાથી એક કલાક સુધી આપવો. પહેલા ત્રણથી છ દીવસ સુધી દરાખનો રસ અથવા ફ્રૂટનો રસ ખોરાક તરીકે આપવો. ત્યારપછી તે સાથે ઘઉંની રોટલીનો ખોરાક આપવો. માંસના (ગોસના) ખોરાક અને દુધથી તો દુરજ રહેવું. ફ્રૂટનો સુપ પણ સારો છે.

વધુ વિગત તાવમાં જુવો.

ઇનફ્લુએનઝા.

ઇનિફ્લુએનઝા, ન્યુમોનીઆ વિગેરે તાવથી દુનિયામાં ભયંકર આફત વરસી છે અને થોડીજ મુદતમાં જાણે કે લગભગ અરધી દુનિયા (માણસની વસતી) ઓછી થઇ ગઇ છે. પીડુમાં રહેલા કચરા–morbid matter ને લીધે આ દરદ હુમલો કરે છે પણ અફસોસ કે તે દુર કરવા કંઇપણ કુદરતી ઇલાજ લેવામાં આવતા નથી અને દવાઓ પી, શરીરમાં કચરાનો વધારો કરી પઇસાનો મોટો ભોગ આપે છે. છતાં દરદીની જીંદગી ભયમાં જણાય છે. અને ઘણીજ મોટી સંખ્યામાં કીંમતી જીવો આ દુનિયામાંથી પસાર થઇ જાય છે.

ઇનફ્લુએનઝામાં શરૂઆતમાં હાથ પગ અને આખું શરીર જાણેકે દુખે છે તે પછી આંખ સુજેલી માલમ પડે છે. અને આંખમાંથી પુષ્કલ પાણી વહે છે અને તાવમાં વધારો થતો જાય છે. તે ઘણીવેલા ઘણી સખત થાય છે, અને દાંસો પણ થાય છે. પણ આથી કંઇપણ રીતે ન ગભરાતાં તુરતજ ફુલ સ્ટીમ બાથ આપવો.

જે પછી તુરતજ હીપ કે સીટઝ બાથ આપવેા. એ બાથ દર ત્રણ કલાકે ત્રીસ ત્રીસ મીનીટ સુધી આપવા. પણ જો તાવ વધીજ જતી હેાય તેા એકેક કલાકે આ બાથ આપવા.

જો દરદી ઇચ્છે તેા ચાહ કાફીને બદલે ગરમ પાણી પીવા આપવું. એક બે દીવસ સુધી જો ખેારાક આપવામાં ન આવે તેા હરકત નથી. પણ જો દરદી ઇચ્છે તેા ફ્રુટસ આપવી.

ન્યુમેાનીઆ, ટાઇફસ વિગેરે તાવ માટે પણ આ ઇલાજો ઉત્તમ છે.

વધુ માટે જુવેા તાવ.

ગેાવરૂં, સ્મૉલપૉક્સ-શીતલા.

ધારેા કે બચ્ચાંઓમાં ગેાવરાંનેા ઉપદ્રવ શરૂ થયેા છે અને એક બચ્ચાંને તાવ આવી તેા તુરતજ શરીરનાં છીદ્રેા ખુલ્લાં કરવાનેા અને શરીરની ગરમી કંઇક થંડાં સાધણેાથી એાછી કરવાનેા ઇલાજ લેવેા જોઇએ. તે કાંઇ દવાદારૂ આપીને નહીં પણ પહેલે સ્ટીમ બાથ આપી પછી હીપ બાથ (જો મેાટું માણસ હેાય તેા સીટઝ બાથ પણ લઇ શકાશે) આપવેા. જો હીપ કે સીટઝ બાથ ન આપી શકાય તેા વેાટર કેામ્પ્રેસ પીઠુ ઉપર મુકવા. શરૂઆતમાંજ જો આ ઇલાજ લેવામાં આવે છે તેા તાવ નરમ પડે છે અને મેાટેા ભાગ ગેાવરૂં દેખાવ પણ દેતું નથી.

જયાંસુધી શરીરની અંદરની ગરમી એાછી થાય નહીં અને પાચનશકિત નિયમીત થાય નહીં ત્યાંસુધી આ ઇલાજો ચાલુ રાખવા જોઇએ.

બચ્ચાંને પરસેવો લાવવા માટે કંઈ સ્ટીમ બાથજ ઉપયોગી નથી. જો માતા પોતાનાં બચ્ચાંને બિછાંણાં ઉપર પોતાની પડોશમાં લઇ સુવે, તોપણુ તે માતાની ગરમીથી તે બચ્ચાંને સારો પરસેવો પડે છે. જો તેમ બનવા જોગ ન હોય તો મોઢાં સીવાય આખાં શરીર ઉપર ધાબલી હોઢાડવી-વિંટાલવી. આ સાધણોથી પરસેવો ન પડે તો પછી સ્ટીમ બાથ આપવો.

સઇએડના દાણા જે શરીર ઉપર બહાર દેખાય છે, તે કંઇજ નહીં પણ કચરા-morbid matterનો જમાવ છે. જે આખાં શરીર ઉપર પંથરાય છે. પણ જ્યારે મોઢાં ઉપર એ દાણા વધુ જણાય છે ત્યારે માણસો ઘણા ગભરાય છે કે પછવાડેથી ડાઘા રહી જશે. એ ઉપર ફીડ અને અગન સખત લાગે છે પણ જો એને નખ ન લાગે અને ખજવાલવામાં ન આવે તો ડાઘા રહી જવાનો સંભવ રહેતો નથી. પણ તેથી કંઈ તે બાપડાં દરદીના હાથો બાંધી રાખી જુલમ ગુજારી તેના દુખમાં વધારો કરવો ન જોઇએ.

એટલું તો ખુલું છે કે સઇએડની રસી મુકવાથી કોઇપણ જાતનો ફાયદો થતો નથી. કારણકે જેઓ રસી મુકાવે છે તેઓને પણ નરમ કે સખત હુમલા, આ દરદના પાછા થાય છે.

તાવમાં જે ઇલાજો લેવામાં આવે છે તેજ આ દરદમાં પણ આપવા જેવા કે સ્ટીમ પછી હીપ કે સીટઝ બાથ આપવા. જો પીઠુ ઉપર કે બીજા ભાગ ઉપર સઇએડના દાણા હશે તો હીપ કે સીટઝ બાથમાં તે ભાગ ઉપર ઘસારો થઈ શકશે નહીં. તેવા કેસમાં દરદીને પાણીમાં સ્થિર સ્થિતીમાં બેસાડવો.

વધુ માટે જુવો તાવ.

ખઈ-ક્ષય.

ખઇને જુદી જુદી જાત (જેવી કે આંતરડાંનો, ફેફસાંનો વિગેરે) થી ઓલખવામાં આવે છે. પણ આપણે તે સઘલી જાતને ફકત એક સામાન્ય શબ્દ ખઇથીજ ઓલખશું કારણકે તે સઘલાંના ઇલાજો એકજ જાતના છે.

માણસ જાતને સઘલાં acute diseases જેવાં કે તાવ, કોલેરા વિગેરે થઈ રહ્યા પછી છેલે ખઈ થાય છે. એટલે એ દરદનો છેલો તબકકો અથવા પગથીઉં છે.

હાલમાં આ દરદની સારી પરીક્ષા થતી નથી અથવા ઘણાજ થોડા કેસમાં, દરદીને તે વિષેની અગમચેતી મલે છે. ઘણીવેલા એક માણસ તંદુરસ્ત જણાય છે પણ થોડાજ વખતમાં, તેને ખઇથી મરણ પામેલો અથવા ખઇથી પીડાતો સમજયે છીએ. ઘણી વેલા શરીર ભરેલું દીસે છે પણ મોટા કાન, આંખના ડોલા મોટા અને ડાચાં બેસી ગયલાં અથવા મોઢાંનાં હાડકાં નીકલી આવેલાં જણાય છે. કેટલાકોને થોડે થોડે વખતે ઝાડો છુટી જાય છે. શરીર ગલાતું જાય છે. ફેફસાં ખવઈ જાય તે આગમજ ખભાંમાં દરદ થવાની ફરીઆદ કરે છે, ચાલુ અથવા કોઇ કોઇ વખત થાંસો થાય છે. વારંવાર સલેખમ (સરકમ) થાય છે. પગો ઉપર ગડ ગુમડાં થાય છે. આવા દરદીઓને શરીરમાં એટલી તો ગરમી હોય છે કે ફકત સવારેજ નહીં પણ રાતેબી, શરીરમાં ઝડપથી થંડી હવા દાખલ કરવા માટે, મોઢું આખો વખત ખુલું રાખે છે. પગ તથા મોઢાં ઉપર સોજા સાથે ચહેરો ફીકો પીલો જણાય છે. વારંવાર તાવ આવે છે. વીર્ય જવાના રોગથી પીડાય છે.

એના ઇલાજોમાં પ્રખ્યાત દવાઓ અને રસી વિગેરે નિરૂપયોગી માલમ પડયાં છે. જ્યારે દરદી છેલા તબકકામાં હોય છે એટલે ઘણે અંશે જીવનશકિત ખપી ગયલી હોય છે અને ચાલવા હાલ-વાની પણ શકતી નથીં હોતી એટલે બિછાંણાંનેજ વલગી રહેલું હોય છે, તેવા કેસમાં કુદરતી ઇલાજો પણ ફતેહમંદ નીવડતા નથી. તોપણ આવા કેસમાંબી કુદરતી ઇલાજોથી, દવા કરતાં રાહત મલેછે.

આ રોગથી પીડાતાં દરદીને વધુ નબલાઇ રહેતી હોવાથી તેઓને સુપ, ગોસ, ઇડાં, ઘી, દારૂ, ચાહે, કાફી, કોકો જેવો ખોરાક આપવામાં આવે છે પણ તેથી દરદીની હાલત સુધરવાને બદલે વધુ બગડે છે. કારણકે એવા દરદીની પાચનશકિત ઘણી નબલી રહે છે અને જ્યારે આ ખોરાક પચેજ નહીં તો શકિત કયાંથી આવે ! તેથી એવા શકિતવાલા ખોરાક આપવા પહેલાં, પાચન શકિત સુધારવામાં ઘણું મજબુત ધ્યાંન રોકવું જોઇએ. પાચનશકિત સુધર્યા પછી પણ એવો ખોરાક ન આપવો. કારણ તે એક ઝેર સમાન છે. તેને પચાવવા શરીરનાં યંત્રો ઉપર ભારે દબાણ પડે છે અને છેવટે સાદો ખોરાક પચાવવાને પણ તે બાપડો દરદી અશકત બને છે.

આ જાતનાં દરદીને ઘરમાં પુરી ન રાખતાં રાત અને દીવસ ખુલી હવામાં તે રહે તેવી સગવડતા કરવી જોઇએ છે. તે માટે ડો• કેલગ જણાવે છે કે ખઇવાલાં દરદીઓ, જો એકથી બે વરસ સુધી, ચોખી ખુલી હવામાં રાત ને દીવસ ઘરની બહાર રહે છે તો ખચીત ઘણાં દરદીઓ સુધર્યાં છે.

સન બાથ તો એક આશીષ સમાન છે. પણ ઝાઝો સ્ટીમ

બાથ આપવાની કેાશેશ કરવી નહીં.

નિયમીત અને મધ્યમ સર એ દરદીને ગીત ગાવું સારૂં છે. ગરમ પાણી વારંવાર પીવાથી પણ ઘણી રાહત મલે છે.

એવાં દરદીને રસી મુકાવવી એ તેનાં શરીર સાથે ચેડાં કાઢવા બરેાબર છે. કારણકે એ કામચલાઉ ફાયદેા આપતું inoculation થેાડા મહીનાની ખુશાલી પછી હમેશની નીરાશીમાં ફેરવી નાખે છે. તેથી એ રૂઢીથી પહેલી ટકે દુર રહેવું જોઇએ છે.

ઉપર જણાવ્યું તેમ ખઇવાલાં દરદીને સુધરવાની ટક તેની પાચનશકિત ઉપર આધાર રાખે છે. જો પાચનશકિત સુધરતી નથી તેા તે દરદીની સુધરવાની આશા રાખી શકાય નહીં.

જો શરીર કંઇક રીતે મજબુત હેાય તેાજ સીટઝ બાથ આપવેા નહીં તેા સન બાથ, હીપ બાથ, ફુલ મેટલ બાથ, ડીપ બ્રીધીંગ, એર લાઇટ બાથ, સાદેા ખેારાક આપવેા.

સીટઝ બાથથી crisis ઘણા સખત થાય છે એટલે તાવ વિગેરે આવે છે અને જો દરદીમાં તેવાં દરદ ખમવાની શકિત નથી હેાતી તેા મરણ પણ પામે છે. જો કે હીપ બાથથી પણ crisis થાય છે પણ તે સીટઝ બાથ જેટલા જોરમાં થતા નથી.

જો શરીર ઘણું નબલું હેાય તેા બાથમાં થંડું પાણી ન લેતાં થેાડું ગરમ અથવા કુકુંજ પાણી લેવું પણ જેમ જેમ શકતી આવતી જાય તેમ તેમ થંડાં પાણીમાં વધારેા કરવેા.

એવી હાલતના દરદીએ હીપ બાથમાં પેાતાનાં ખભાં સુધી

પાણી રાખવું જોઇએ. આ હીપ બાથ પણ ફકત પાંચજ મીનીટ શરૂઆતમાં લેવો જોઇએ. પછી દરદીની મરજી મુજબ વખતમાં વધારો કરવો. આ બાથ દીવસમાં ત્રણ વખત લેવો પણ જો તાવ રહેતી હોય તો વધુ વખત પણ લેવો. પછી જેમ જેમ હાલત સુધરતી જાય તેમ તેમ સીટઝ બાથ આપવાની કોશેશ કરવી.

એ દરદમાં મીઠું (નીમક) પણ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે એટલે જો મીઠું વાપડવાનું બંધ કરવામાં આવે છે અને તેને બદલે લીંબુનો છુટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો દરદીની હાલતમાં ઝડપી સુધારો થતો માલમ પડે છે.

હોજરીમાંથી લોહી પડતું અટકાવવા માટે એક અથવા બે લીંબુનો ચોખો રસ ઝડપથી પી જવા કરતાં બીજો કોઇ ઇલાજ વધુ સરસ નથી.

છાતીમાંથી લોહી પડતું હોય તે દરમીઆન જો દરદી બેસુધ (બેહોશ) થઇ જાય તો તે એક સારી નીશાની છે. કારણ કે તેથી હાર્ટનું કાર્ય એટલું તો ઓછું થાય છે કે લોહી નીકલતું બંધ થઇ જાય છે. આ વખતે છાતી ઉપર બરફ ફેરવવાથી અને બરડા ઉપર ઘણો ગરમ સેક કરવાથી, આખા પગને ગરમ સેક કરવાથી તથા હાથમાં બરફ રાખવાથી, છાતી ઉપરથી લોહી પડતું અટકાવવાના ઘણાંજ અસરકારક સાધણ થઇ પડે છે.

રાતે ઉંઘમાં મોઢું ઉંઘડી જતું હોય તો બાંધીને સુવું અને રાત અને દીવસ નાક વાટેજ દમ લેવાની કોશેશ કરવી.

હાંફણ, દમ.

દમ, હાંફણ વખતે જે ધુમાડાઓ (ધુંવો) શરીરમાં લેવામાં આવે છે તે એક જાતનું ધતીંગ છે. તેને બદલે સ્ટીમ બાથ મોઢું ઉંઘાડું રાખી દીવસમાં એકથી વધુ વખત લેવો. હીપ કે સીટઝ બાથના ઈલાજો શરૂઆતમાં ઘણા સખત લાગે છે તેથી તે ન લેતાં પીડુ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસમાંજ સંતોષ પકડવો જેથી ઝાડો સારો આવે છે. ખુલી હવામાં ફરવા જવું અને ડીપ બ્રીધીંગ વારંવાર લેવું. આમાં સન બાથ ઘણો ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે. ગામડેની ચોખી તડકેની ગરમ ગરમ તાડી પીવાથી પણ આ દરદ દુર થાયછે.

ઠાંસો, ગુંચનો ઠાંસો

બલગમ એ શું ચીજ છે? બલગમ કંઈજ નહીં પણ morbid matter–શરીરમાંનો કચરો છે. જે ઉપર આવી બહાર નીકલી જાય છે.

ઠાંસામાં ત્રણ ચીજ ઘણોજ કીંમતી ભાગ ભજવે છે. ગલાંમાં irritation થતું હોય, ગલાંમાં કરડતું હોય તેમ થતું હોય અથવા બલગમ અટકી રહયો હોય અથવા બલગમ બહાર કાઢવાની કોશેશ કરવી પડે તે વખતે જેમ ઘોડો ખંખારે છે તેમ જોરથી ખંખારયા કરવું. જયારેબી આ જણાવેલી નિશાની થાય ત્યારે ઠાંસવાને બદલે ખંખાર મારયાજ કરવો. આમ કરવાથી છાતી દુખતી અટકશે અને અંદરના સંચાઓને ઠાંસતાં જે નુકશાન પુગે છે તે અટકશે. અને જો બલગમ પડવાનો હશે તો તે સહેલઇથી પડશે.

બીજા ઇલાજમાં મોઢું ઉંઘાડું રાખી ગલાંને વરાલ લાગે તેમ દીવસમાં એક કરતાં વધુ વખત સ્ટીમ બાથ લેવો.

ત્રીજા ઇલાજમાં જેમ ગરમ ચાહે પીવામાં આવે છે તેમ એક વાઇન ગલાસથી એક કપસુધી ગરમ પાણી દીવસમાં વારંવાર પીવું. જેથી પણ કફ સહેલાઇથી પડે છે અને અંદરના ભાગોને રાહત મલે છે અને વલી ઝાડો સાફ આવે છે પણ નબલાં હાર્ટ-વાલાંએ એનો હદમાંજ ઉપયોગ કરવો. ચાહે, કાફી, કોકોને બદલે આવું પાણીજ વાપડવું.

દીવસમાં આ ત્રણુંયે (ત્રણ) ઇલાજો ઘણી સહેલાઇથી લઇ શકાય છે. એટલે એકજ ઇલાજ ન અજમાવતાં આ ત્રણ ઇલાજ અજમાવવા. બચાંને થતા ગુચના ઠાંસા વખતે આગલ કહ્યું તેમ એક માતાએ પોતાનાં બચાંને પોતાની ગોડમાં લઇ સુવું જે સ્ટીમ બાથની ગરજ સારે છે. જો તેમાં નિશ્ફલતા મલે તોજ બચાંને સ્ટીમ બાથ આપવો.

સ્ટીમ બાથ આપીઆ પછી ડીપ બાથ લેવાથી શરીરમાંનો કચરો બલગમના આકારમાં સહેલાઇથી બહાર નીકલી જાય છે પણ આ બલગમ પાછો ગલી ન જતાં તેને હમેશાં થુંકી નાખવુંજ જોઇએ. બલગમ ગલી જવાની ભુંડી ટેવ ઘણી પાપી સમજવી. જે નાનાં બચાં તથા કેટલાંક મોટાં માણસોમાં પણ જોવામાં આવે છે પણ તેથી તેઓ સમજતાં નથી કે એક બાજુથી કુદરત શરીરનો કચરો આ રીતે બહાર કાઢે છે, જ્યારે કુદરતની વિરૂધ જઇ આ કચરો ગલી જઇ તેનો શરીરમાં વધારો કરે છે.

ઠાંસો થઈ બલગમ પડતો હોય તો છાતી ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવો. તેના કરતાં બીજો કોઇ ઇલાજ અસરકારક નથી.

રૂમેટીઝમ, સાએટીકા.

રૂમેટીઝમ, સાએટીકા અને ગાઉટ જાણે કે એક બીજાના ભાઇ ભાઇ થાય છે. નાનીથી મોટી ઉમરનાં ઘણાં માણસો આ દરદોની ફરીઆદ કરતાં સંભલાય છે. તેમાં રૂમેટીઝમ તો લગભગ દરેક ઘરમાં જાણે કે એક સાથી તરીકે રહે છે. આ ફરીઆદ મોટે ભાગે હાલના અકુદરતી ખોરાકને આભારી છે. કેટલાકો કહે છે કે હવા—સરદી લાગવાથી આ દરદ થઇ આવેછે પણ તેવું કશું નથી. કારણ કે રૂમેટીઝમમાં શરીરનો ચોકસ ભાગજ પકડે છે. જો હવાથીજ હુમલો થતો હોય તો આખું શંરીરજ આ દરદથી સપડાવું જોઇએ. તેજ બતાવે છે કે હવા નહીં પણ શરીરના ચોકસ ભાગમાં ખાસ કરીને સાંધાઓમાં ભેગી થયલી morbid matter—કચરો, તેવું મુલ છે. એ સાંધાઓની ચાલુ હીલચાલને લીધે એ કચરાને બહાર નીકલવાને હરકત થાય છે. અને એ હરકતનાં દબાણને લીધે, સખત દુખાવા સાથે તે ભાગ સુજી આવે છે, એ દબાણ ઘસારા friction થી ઉપજે છે. અને તે ઘસારો હીલચાલ motion થી થાય છે.

આ માટે સ્ટીમ બાથ ઘણોજ ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે. જે નેતરની ખુરશી ઉપર સહેલાઇથી લઇ શકાય છે. જે ભાગ દુખતો હોય તે ભાગ ઉપર પણ સ્ટીમ આપવાથી ઘણી રાહત મલે છે, જે પછી તુરત હીપ બાથ લેવો. દરદવાલા ચોકસ ભાગ ઉપર વેટર અથવા અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘણું દુખ ઓછું થાય છે. હીપ બાથ લેવાથી ઘણી વેલા તાવ બહાર નીકલી આવે છે. જે એક સારી નીશાની છે. અને દરદપણ કેટલાક કેસમાં થોડું વધે

છે પણ ઉપર જણાવ્યા તેવા ઇલાજ લેવાથી છેવટે ફાયદો થઇ જાય છે જેથી આ ઇલાજો લેવાના ચાલુજ રાખવા. એક દરદી આ ઇલાજો લેવા અગાઉ જો દરદની અસરથી સીંહની માફક ગરજના કરતું હશે પણ આ ઇલાજો લીધા પછી તુરતજ તેને ઘણી અજાયબ મલે છે.

ડૉ૦ કેલગ કહે છે કે રૂમેટીક દરદવાલાં ફ્રૂટસથી દુર રહે છે તે એક ભુલ છે. કારણ કે ફ્રૂટસના ઉપયોગથી આ જાતનાં દરદીને ઘણોજ ફાયદો થાય છે. પણ સાથે સાથે તેવાં દરદીએ ગોસનો કોઇપણ જાતનો ખોરાક, અને ચાહે, કાફી, દારૂ, તંબાકુથી તો દુરજ રહેવું.

જો કે રૂમેટીઝમવાલાંઓને ઝાઝી તરસ નથી લાગતી, તોપણ તેઓએ રોજનાં બે થી ત્રણ સોડા ગલાસ પાણી પીવું જોઇએ. જેથી સહેલાઇથી કચરો બહાર નીકલી જાય.

ગાઉટ.

ગાઉટ એ કંઇજ નહીં પણ અપૂર્ણ પાચનશકિતનું પરીણામ છે. જો રૂમેટીઝમ ઉપર ધ્યાન આપવામાં નથી આવતું એટલે પહેલી ટકે તેને કુદરતી ઇલાજોથી દુર કરવામાં નથી આવતું, તો ગાઉટ ઉપર જવાય છે. ઇલાજ માટે રૂમેટીઝમમાં જુવો.

પથરી, રેતી, પીશાબ ન છુટવી.

જ્યારે પણ કુદરતી હાજતનું તેડું આવે કે તુરત તેને માન આપવું જોઇએ છે. પણ આ કુદરતના કાયદાને માન ન આપતાં

શરીરમાંથી જે કચરો બહાર નીકળી જવો જોઇએ, તે શરીરમાં પાછો દાખલ થાય છે. જે પછી શરીરની ગરમીથી તે પ્રવાહી પદાર્થ-કચરો-પીશાબ ગેસના આકારમાં-વરાલ રૂપે શરીરમાંજ ઉડી જાય છે અને મીઠાં-salts નો ભાગ રહી જાય છે. આમ થવાથી ગુરડા વિગેરે ભાગોમાંથી જે ઝેરી કચરો bladder-બ્લેડરમાં દાખલ થવો જોઇએ તે અટકી પડે છે. અને આ રીતે કુદરતનાં તેડાંને તુરતજ માન ન આપતાં અથવા અટકાવતાં તે જાણે કે શરીરમાં ગુસ્સે થઇ ભરાઇ જાય છે અને જ્યારે આપણી પોતાની મરજી પડે ત્યારે આ તેડાંને માન આપવા જતાં ઘણીવેલા બહાર આવવાની જાણે કે ના પાડે છે. હવે એ salts અને પીગલી ન શકે એવી બીજી ચીજો બારીક પીલા ગાંગરાના આકારમાં બ્લેડર અને ગુરડામાં રહે છે. જેને પથરી stone જેવાં નામથી ઓલખવામાં આવે છે.

ઉપર જણાવ્યા તેવા ગાંગરા જ્યાંસુધી ઘણા બારીક હોય છે ત્યાંસુધી તે પીશાબમાં પસાર થઇ જાય છે. પણ જ્યારે મોટા થાય છે ત્યારે ભારે દુખ થાય છે અને પીડુમાં રહેલા ભારે કચરાથી જ્યારે પીશાબ નીકલવાનો રસ્તો સાંકડો થઈ જાય છે ત્યારે બ્લેડરમાં એ ગાંગરાનો મોટો જથો ભેગો થાય છે. જેથી પીશાબ અટકે છે અને દરદીને ઘણી ભારે વેદના થાય છે. તે વખતે તેને વહાડકાપ કરવાની જરૂર ધારવામાં આવે છે પણ તેવા કેસમાં હીપ અને સીટ્ઝ બાથ તથા રાતે પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવાથી વહાડકાપની જરૂર રહેતી નથી. દુખતા ભાગ ઉપર ખણુ સ્ટીમ બાથથી તથા અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ભારે રાહત મલે છે. એ રીતે દરદી ધીમે ધીમે આ દરદમાંથી છુટો થાય છે.

આ ઇલાજોથી દરદીને મોટા પ્રમાણમાં પીશાબ છુટે છે જેથી દરદી અજાયબીમાં પડે છે. કારણકે જે પીશાબ શરીરમાં અટકી રહેલી તે આ ઇલાજોથી પોતાને આગલે રસ્તેથીજ બહાર નીકલી જાયછે. ઘણીવેલા ફક્ત બાથ લેતાંજ એટલે બાથ દરમીઆન, એવા દરદીને પીશાબ છુટે છે જેને અટકાવવી ન જોઇએ. પણ વખત જતાં મુલ્ કારણ દુર થતાં, ધીમે ધીમે નીયમીત રીતે પીશાબ થાય છે.

આ દરદીઓને કુમલાં નાલીએરનું પાણી પીવું (ફક્ત પાણી વાલું નાલીએરજ લેવું. તેમાં કોપરૂં ન જોઇએ) ફાયદાકારક છે.

પીશાબ ન છુટતી હોય તો હીપ બાથ આપવો. તેની સગવડતા ન થાય તો પીડુ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા.

મીઠી પીશાબ.

આ દરદ જ્યારે બીન અનુભવી વઇદોને બતાવવામાં આવે છે ત્યારે તે માટે વગર સમજવે ગરમ દવાઓ આપવામાં આવે છે જેથી બાપડાં દરદીને ગંભીર પરીણામ નીપજે છે.

ઇલાજમાં અઠવાડીઆમાં બે વખત ફુલ સ્ટીમ બાથ લેવો અને દીવસમાં બે થી ત્રણ હીપ અથવા સીટઝ બાથ લેવા. આ બાથ લીધાથી શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી થાય છે અને ઘણી તરસ લાગતી નથી.

આ દરદમાં ફ્રુટનો છુટથી ઉપયોગ કરવાને અડચણ નથી પણ તે ફકત acid fruits એસીડવાલી અથવા ખાતી અને બની શકે તો ઘણી પાકી ન લેતાં થોડી કાચી લેવી વધુ સારી છે પણ મીઠી ફ્રુટસ–તરબુચ, શેરડી જેવીનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો નહીં.

કારણુ આ દરદ માટે તે ઝેર સમાન છે. તેમજ દારૂ, ગોસ અને મસાલાથી પણુ એકદમ દુર રહેવું.

જલંદર.

જો હાર્ટની ફરીઆદનું મુલ દુર કરવામાં ન આવે અને દવા લેવાનાં સાધણોથી શરીરમાં કચરાનો વધારો કરવામાં આવે તો એ દરદ ઉપર જવાનો સંભવ રહે છે.

આ દરદ પણુ ખઇ અને ગાંડાપણાંની માફક આગલાં સારાં ન થયલાં દરદો પછીનો છેલો તબકકો છે. આ દરદ વખતે, શરીર અંદરનો કચરો દુર કરી શકતું નથી અને સાધારણુ લોહી પણુ ઉપજાવી શકતું નથી. તેથી જે રસોથી લોહી બનવું જોઇએ, તે ન થતાં તે દરદીનો આકાર ફેરવઇ ગયલો એટલે લગભગ જાણે કે ફુગાયલો આપણે જોઇએ છીએ. જ્યારે આ ફુગરાટવાલાં શરીરને અણસમજુ શખ્સો તંદુરસ્ત ધારે છે.

ઇલાજમાં સ્ટીમ, હીપ અને સીટઝ બાથ તથા અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ લેવાથી આ દરદમાંથી એક દરદી પોતાનો હમેશના છુટકારાનો દમ ખેંચે છે.

ફીફરૂં.

આ દરદ ઘણીવેલા વંશપરંપરા ઉતરેલું જોવામાં આવે છે અથવા દવા પી પી ને આગલાં દરદો શરીરમાં દબાવીઆં હોય છે ત્યારે આ દરદ જોવામાં આવે છે.

કંઇપણુ આંચકો લાગતાં કે ધાસ્તી લાગતાં, કે જીવ દલગીર

રહેતાં કે બહારની અથવા શરીરની અંદરની ગરમી વધતાંજ, આ દરદનો હુમલો થઇ આવે છે. આ સખત હુમલો થઇ આવીઆ પછી, તે દરદી, ઓછાં વધતાં પ્રમાણમાં થાકી ગયલો જણાય છે.

આ દરદ સારૂં કરવામાં દવા વિગેરે નિષ્ફલ નીવડયાં છે.

ઇલાજમાં સ્ટીમ બાથ આપવો નહીં પણ હીપ અને સીટઝ બાથ આપવા. ગોસનો અને મસાલાનો ખોરાક એકદમ બંધ કરવો. દારૂ, ચાહ, તપકીર પણ તુરતજ બંધ કરી દેવું. આ ભુંડી ટેવમાં વિંટલાયલો, આવા દરદીને જોવામાં આવે છે. પણ તેનો પહેલી ટકે ત્યાગ કરવો.

ડીપ બ્રીધીંગ લેવું પણ દમ ઘણો વખત સુધી રોકવો નહીં. અર્થ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસ રાતે આપવા. એર-લાઇટ બાથ પણ ઉત્તમ છે.

મગજે લોહી ચઢી જવું.

આ દરદમાં પણ તુરતજ દરદીને હીપ બાથ આપવો તેમ સગવડ ન બને તો પીઠુ ઉપર ડબલ ત્રબલ ઘડી વાલેલો પાણીમાં ભીંજવેલો ટુવાલ-વોટર કોમ્પ્રેસ મુકી દેવો અથવા અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

સાદો ખોરાક લેવો અને જુવાનીઆઓએ કુમારા ન રહેતાં પરણી જવું.

લોહીનું ઓછાપણું.

જ્યારે શરીરમાં સાધારણ રીતે જોઇએ તે કરતાં ઓછું લોહી

હોય છે ત્યારે શરીર ફીકું પીલું જણાય છે. જ્યારે ખોરાક પચતો નથી અથવા ઓછો ખોરાક તથા સારી હવા મલતી નથી ત્યારે પણ આ દરદ તરફ જવાય છે.

આવા દરદીને ચોખ્ખી હવા શરીરમાં દાખલ કરવાની વધુ જરૂર છે એટલે ડીપ બ્રીધીંગ લેવું. એર-લાઇટ બાથ પણ ઘણો ઉપયોગી થઇ પડે છે. તરેહવાર દવાઓ આપવામાં આવે છે પણ ફાયદાને બદલે તે નુકસાનજ પુગાડે છે. શકિતવાલી દવા લેવાથી ઓછું લોહી હશે તો કંઇ વધવાનું નથી. આ જાતની દવા અને કહેવાતો ભારે શકિતવાલો ખોરાક આપવા કરતાં પહેલે તે દરદીની પાચન-શકિત સુધારવાનાં પગલાં લેવાં જોઇએ. જેથી સાદો ખોરાક પચી તેમાંથી દરદી સારી પુષ્ટી મેલવી શકે છે જેથી લોહીમાં વધારો થાય છે. કારણકે જયાંસુધી પાચનશકિતજ નબલી હોય તો ભારે ખોરાક અને શકિતવાલી દવા પચેજ કયાંથી! અને જ્યારે તે ખોરાક વિગેરે પચેજ નહીં તો શકિત કયાંથી આવે!

ઉપર જણાવ્યાં તેવાં સાધણોથી તથા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાથી પાચનશકિત સુધરી ખોરાક પચાવી સારી શકિત મેલવાયછે.

કોઢ, રગતપીત,

આ દરદ જો થાય છે તો તે માણસને દુનિયામાં ઘણું કમ-નસીબ ધારવામાં આવે છે વલી આ દરદને સારૂં ન થઈ શકે એવું ધારવામાં આવે છે. પણ તેમાં કશું વજન નથી. જો એક દરદીની જીવનશકિત સારી હોય અને શરીરને ટકાવનારા ભાગો નાશ પામીઆ ન હોય તો કુદરતી ઇલાજોથી તે ઉપર ફતેહ મેલવી

શકાય છે. અલબત રગતપીતના કેસમાં શરીરના ચોકસ ભાગો ખરી ગયા હોય—નાશ પામીઆ હોય તે કંઇ આ ઈલાજોથી પાછા આવી શકતા નથી. પણ આ કુદરતી ઇલાજોથી દુખને અટકાવી બાકી રહેલા ભાગોને સુધારે છે પણ આ દરદને દુર થતાં ઘણો વખત જોઇએ છે તેથી ધીરજ અને ખંતની ખાસ જરૂર છે.

સીફીલીસ માટે દવા લેવામાં આવે છે જેથી તે સારૂ થયલું ધારવામાં આવે છે. પણ તેઓમાંના કેટલાક આ કોઢના ભોગ થઇ પડે છે. તેવા કેસમાં આ કુદરતી ઈલાજ લેતાં ગરમીનાં દરદ પાછાં થઇ આવે છે. તે એક સારી નીશાની સમજી આ ઇલાજો ચાલુજ રાખવા.

ઇલાજોમાં સન બાથ, જો સન બાથ ન લઇ શકાય તો સ્ટીમ બાથ, હીપ અને સીટઝ બાથ, ડીપ બ્રીધીંગ, એર-લાઇટ બાથ ઉપયોગી સાધણો છે.

કેનસર.

શરીરમાં જુદા જુદા ભાગમાં કેનસર લાગુ પડે છે અને તેને તે નામથી ઓલખવામાં આવે છે એટલે જીભનું, છાતીનું, હોજરી કે કોઇપણ જાતનું કેનસર હોય પણ તેને સામાન્ય નામ કેનસર-થીજ ઓળખશું.

આ દરદ પણ, જલંદર, કોઢ અને ખઇ માફક, આગલ થયલાં પણ સારાં ન થતાં દવા વિગેરેથી શરીરમાંજ દબાયલાં દરદોનો, છેલો તબકકો છે.

આ દરદ પોતાને બહાર જાહેર કરે તે અગાઉ ગરદન ઉપર ગાંઠ અને સોજો માલમ પડે છે, પીડુમાં પણ એવા ગાંઠ—tumour થાય છે પણ તે એટલાતો મોટા થાય છે કે પાચનશકતીના અવયવોને હરકત સમાન થાય છે જેથી કુદરતી રીતે જે કચરો (મેલું) બહાર નીકળવો જોઇએ, તે નીકળતો નથી. ટુંકમાં કહેવામાં આવે તો એ રીતે દરદીનું શરીર કામ કરવાને અશકત બને છે.

આ દરદ આપણી હાલની જીંદગી ગુજારવાની રૂઢીને આભારી છે તથા એ દરદ વંશપરંપરા પણ થાય છે. ભવિષ્યમાં આ દરદથી દુર રહેવા માટે દારૂ, ચાહે, કાફી, મસાલા, ગોસ જેવા ખોરાકથી દુર રહેવું જોઇએ.

એટલું તો ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે જેઓમાં જીવનશકતી ઘણી ઓછી હોય છે અને પાચનશકતી સુધરતી નથી, તેવા કેસમાં કુદરતી ઇલાજોથી પણ સારા થવાની આશા રહેતી નથી જોકે તેવા નબલા કેસમાં પણ આ ઇલાજો લેવાથી, દવા, ઓપરેશન વિગેરેમાં થતા ખરચમાં બચાવ થવા સાથ, દરદીનું મરણ શાંતીથી આવે છે, એટલે આ દરદ શરીરનો કબજો છોડી જાય તે અગાઉ, શરીરમાંથી જાણે કે દાકણ નીકલતી વખતે જેવા ચાલા થાય તેવા ભારે ચાલા તે કરે છે—ભારે સતાવે છે, એટલે એટલું તો ભારે દુખ થાય છે કે પોતાની શકતીથી તે સતાવણી સામે થવું જોઇએ. જો તેટલી શકતી હોતી નથી તો તે દરદી મરણ પામે છે.

ઇલાજોમાં સ્ટીમ, હીપ, સીટઝ, એર-લાઇટ બાથ આપવા. જયાં ઘણું સખત દરદ થતું હોય ત્યાં અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા.

સીટઝ બાથ લેવાથી કેટલાકોને (દરેકને નહીં) જે ગુહ્ય ભાગ ઉપર ઘસારો થાય છે ત્યાં ઉંડો ઘા પડયો હોય તેમ જણાય છે. પણ તેથી ન ગભરાતાં એ બાથ ધીમેથી લેવાનો ચાલુજ રાખવો. જ્યારે બાથ ન લેવામાં આવે તે દરમીઆન વોટર કોમ્પ્રેસ–થંડાં પાણીના ઘડી વાલેલા કટકા તે ઘાની આસપાસ મુકવા. પણ વોટર કરતાં અર્થ કોમ્પ્રેસ દરદવાલા ભાગ ઉપર મુકવાથી વધુ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

જ્યારે દરદ ન ખમી શકાય ત્યારે દર બબ્બે કલાકે પણ હીપ કે સીટઝ બાથ લઇ શકાય છે અને અરધાથી એક કલાક સુધી લંબાવી શકાય છે અને કેટલીક વેલા તો તેથી પણ વધારે વખત આપવા પડે છે, કારણ કે બાથ દરમીઆન દરદીને ભારે આરામ થાય છે.

નબલાઇ.

નાનાં બચાંથી તે ઘરડી વય સુધીનાં ઘણાં માણુસો આ દરદથી પીડાતાં જણાય છે. તેનું એક કારણ ઘણી દવા લેવામાં પણ આવે છે. પણ નબલાઇની અંદર દવા અસર કરતી નથી. તેવા કેસમાં ફાયદો કરવાને બદલે, નર્વઝને વધુ ઢીલી–નબલી કરી નાખે છે. અલબત કેટલીક દવાઓ શરૂઆતમાં નર્વઝને ઉશ્કેરે છે અને તેથી શરીરમાં તેજી આવતી હોય તેમ જણાય છે. પણ દવાની અસર ધીમી પડતાંજ, નર્વઝ વધુ નબલી પડી જાય છે અને તેવા કેસમાં સખત દવા પણ અસર કરતી નથી.

આ નબલાઇનું દરદ, ટાઇફોઇડ, ન્યુમોનીઆ, મરડો વિગેરે દરદ થયા પછી પણ લાગુ પડે છે. masturbation–હાથની ટેવવાલાં ઓને અને ઘણો સ્ત્રી સંગ કરનારાઓનો તો એ દરદ હમેશાનો

સાથી છે. આ નબલઇના ઇલાજો તાકીદથી લેવાવા જોઇએ. કારણ કે તેમ ન કરતાં ખઇ-ક્ષય જેવા બુરા રોગ ઉપર જવાય છે.

ઘણી વેલા એવું બને છે કે જયારે એક દરદી નબલાઇની ફરીઆદ કરે છે ત્યારે તેને હસી કાઢવામાં આવે છે અને ઢોંગ કરે છે એવું કહેવામાં આવે છે. અલબત આવા શબ્દોની આશા તો એક બીન અનુભવી માણસ તરફથીજ રાખી શકાય. અલબત આ દરદથી પીડાતું માણસ ઘણીવેલા બહારથી તંદુરસ્ત દેખાય છે પણ ખરી રીતે જોતાં તેવું કશું નથી.

એ દરદથી પીડાતાં દરદીનો ચહેરો ફીકો, પીલો, હાથ પગ ધ્રુજવા, ઘણીજ ભૂખ લાગવી પણ ખોરાક પચવો મુશ્કેલ, ઓછી ભૂખ, હાથ પગ થંડા રહેવા, શરીર ઘણું ઘીલું રહેવું, ઝાડાની કબજીઆત વિગેરે માલમ પડે છે. ના, એટલુંજ નહીં પણ નબલઇને લીધે, તે દરદી ઘણાં દરદની ફરીઆદ કરતું સંભલાય છે જેવાં કે માથાંનો દુખાવો, આંખની તથા શરીરના જુદા જુદા ભાગો દુખવાની ફરીઆદ, વિર્ય-ધાતનું જવું, ફેર, આંકરાં આવવાં વિગેરે. કેટલાંક દરદીઓ આ સઘલી ફરીઆદ કરે છે જયારે કેટલાંકોની થોડીજ હોય છે.

ઇલાજમાં રાતે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં લીંબુ નાખી પીવું અથવા ફુટ બાથ લેવો અથવા ગરમ પાણીનો ફુલ બાથ લેવો (જેઓને માફક આવતો હોય તેઓએ થંડાં પાણીનો ફુલ બાથ લેવો) અથવા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. દીવસમાં બની શકે તો સન બાથ લેવો પણ સ્ટીમ બાથની ઝાઝી ભલામણ કરી શકાય તેમ નથી. ખુલી હવામાં ફરવા જવું. બની શકે તો એર-લાઇટ

બાથ લેવો. ડીપ બ્રીધીંગ વારંવાર લેવું. પછી શકે એવો ગોસ, મચ્છી, મસાલા, ચાહ વગરેનો સાદો ખોરાક લેવો. બની શકે તો સવારે હીપ બાથ અને બપોરે સીટઝ બાથ લેવો.

શરીરના કોઈ ભાગનું ભાંગવું Fractures.

જ્યારે કોઇ અકસમાતથી શરીરને આવી સખત ઇજા પુગે છે ત્યારે દરદીને ભારે વેદના થાય છે. આ વખતે ભાંગેલા ભાગ ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘણો આરામ થાય છે. પછી તે ભાંગેલા ભાગને લાકડાંની પતી વિગેરેથી બાંધી રૂકાવવો. અને પછી હીપ કે સીટઝ બાથ આપવો.

ઘા–Wounds.

કોઇપણ કારણથી નાનો કે મોટો ઘા પડયો હોય, પેલાં કહેવાતાં ફતેહમંદ ઓપરેશન કર્યા પછી જો ઘા રૂઝ ન આવતો હોય, તેવા સઘલા કેસમાં કુદરતી ઇલાજો ઘણાજ અસરકારક નીવડયા છે. વલી દવા વિગેરે લગાડી ઘા રૂઝવતાં, પછવાડેથી ડાઘ રહી જાય છે જ્યારે આ ઇલાજોથી તેમ થતું નથી. ઘાના પ્રમાણમાં પાતલો કે જાડો વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘા રૂઝઇ જાય છે. પણ જો લઇ શકાતું હોય તો આ ઉપરાંત હીપ કે સીટઝ બાથ આપવાથી ઘા જલદી રૂઝાય છે.

એક ઘા ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકી દેવાથી લોહી જતું અટકે છે. આ કોમ્પ્રેસ મુકી જો બની શકે તો જ્યાં સુધી દરદ નરમ પડે ત્યાંસુધી ઘાવાલા ભાગને પાણીમાં રાખવો. જો તેમ ન બની શકે તો આ કોમ્પ્રેસ મુકયા પછી ચાલુ અથવા

થોડે થોડે વખતે, તે કોમ્પ્રેસ ઉપર થંડું પાણી રેડીઆ કરવું જેથી કોમ્પ્રેસ થંડોજ રહેશે. પણ ઘા ઉપર કોમ્પ્રેસ મુકયા પછી તેને ઉંચકયા ન કરતાં, તેજ રિથતીમાં બાંધેલો રહેવા દેવો. કારણકે ઉંડા ઘા વખતે ઘડી ઘડી કોમ્પ્રેસ ઉંચકતાં ઘણા જોરથી લોહી વહેવા માંડે છે. જ્યાંસુધી દરદ ચાલુ રહે ત્યાંસુધી સમજવું કે થંડાં પાણીની હજી જરૂર છે. તેથી શરૂઆતમાં આ કોમ્પ્રેસ ઉપર થંડું પાણી પડે તેની કાલજી રાખવી. જે ભાગમાંથી લોહી નીકલતું હોય તે ભાગને નીચે ઝુલતો ન રાખતાં ઉંચોજ ધરવો. લોહી નીકલતા ભાગ ઉપર લીંબુના રસમાં કપડાંનો કટકો બોલી મુકયો હોય તો લોહી અટકાવવામાં સારી મદદ મલે છે.

ઘા જલદી રૂઝવવામાં, ડીપ બ્રીધીંગ ઘણી ઝાંકડી અસર કરે છે.

આ વખતે પણ ભુસાં સાથની ઘઉંની રોટલી, ફ્રુટસ અથવા ભાજી તરકારી અને પાણી જેવા સાદા ખોરાક ઉપરજ રહેવાની વધુ જરૂર છે. જે જલદી રૂઝ લાવવામાં મદદ કરે છે.

હડખુ લાગવું, કુતરાં અને સાપ જેવાં બીજા જનાવરોનું કરડવું.

હડખુ લાગે અથવા કોઇપણ જનાવર કરડે તો તેની ધાસતી રાખવાની જરૂર નથી. તે માટે તુરતજ, પરસેવો લાવવા સ્ટીમ બાથ આપવો પછી તુરત હીપ કે સીટઝ બાથ આપવો. કરડેલા ભાગ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવો. જેથી દરદમાં ઘણો ઘટાડો થશે. ડીપ બ્રીધીંગ ચાલુ રાખવું અને સાદો ખોરાક આપવો.

અફીમ અથવા કોઇપણ જાતનું ઝેર ખાવું.

આ વખતે પણ "હડખું લાગવું" એમાં બતાવેલા ઇલાજો લેવા તથા પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

દાઝી, બલી જવું.

જયારે એક ભાગ વધતો કે ઓછો દાઝી જાય ત્યારે, જ્યાંસુધી અગન નરમ પડે ત્યાંસુધી, તે ભાગને કેટલાક કલાક સુધી થંડાં પાણીમાં રાખવો. જો થોડોજ વખત રાખી તે ભાગને બહાર કાઢવામાં આવે છે તો પાછી અગન બલવા માંડે છે. આ રીતે અગન નરમ પડીઆ પછી તે ભાગ ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા. પછી જો બની શકતું હોય તો હીપ કે સીટઝ બાથ આપવા. ડીપ બ્રીધીંગ ચાલુ લેવું.

એક ભાગ બલી ગયા પછી જો તે ભાગની ચામડી ધીલી થઇ હોય, તોપણ તેને કાઢી નાખવી નહીં. પણ તે ઉપરજ થંડાં પાણીમાં ભીંજવી નીચવી કાઢેલા કપડાંના કટકા-વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા. દરદ નરમ પાડવાનો આ સૈાથી સરસ ઉપાય છે. આખા બલેલા ભાગ ઉપર કટકા મુકવા પણ શરીરની ગરમીથી ગરમ થાય કે પાછા પાછા પાણીથી થંડા રાખીઆ કરવા.

લુ લાગવી.

જો લુ લાગે તો તે માણુસ ઉપર તેનાં કપડાં કાઢી નાખી થંડુ પાણી રેડવું. જયારે બીજાં બેથી ત્રણ માણુસોએ તેનું આખું શરીર ઘણા જોરથી મસલવું. ધ્યાન રાખવું કે આવી જાતની ચંપી ન કરતાં, ફકત થંડું પાણીજ રેડવાથી નુકશાન થાય છે. કારણકે આગલ જોયું તેમ પાણી રેડવાથી લોહી શરીરના અંદરના

ભાગોમાં ખેંચઈ જાય છે પણ ચંપી સાથે જો ઠંડું પાણી વાપડવામાં આવે તો લોહીને શરીરની સપાટી ઉપર રાખે છે અને ઝડપથી શરીર ઠંડું થાય છે.

આ વખતે પાંચથી ૭ ફીટની ઉંચાઇથી પાણી રેડવું. પાણી વધારે ઠંડું રાખવું. જો બની શકે તો બરફ નાખેલું ઠંડું પાણી લેવું. પણ ખાસ કરીને માથું અને ગરદન ભીંજવવા અને એ ભાગો ઠંડા રાખવા ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઇએ છે.

ચરબી થવી, જાડાપણું-શરીરનું ફેલાઇ જવું.

જાડાં માણસને તંદુરસ્ત ધારવામાં આવે છે પણ તેમ ધારવું પૂરેપૂરૂં ભૂલ ભરેલું છે. આવાં માણસનું હાર્ટ નબલું જોવામાં આવે છે, જેથી ઘણીવેલા આવાં કહેવાતાં તંદુરસ્ત માણસને, એકાએક મરણ પામતાં સમજવામાં આવે છે. ચરબીવાલાં માણસને ઓપરેશન કરવામાં આવે છે અને કેટલાક રતલ ચરબી, આ અકુદરતી રીતે કાઢવામાં આવે છે જેથી માણસની જીંદગી ઘણીવેલા જોખમમાં આવેછે. પણ કુદરતી ઇલાજોથી ઘણીજ સહેલાઇથી ઢગલાબંધ ચરબી દુર કરી શકાય છે. તે કંઇ એકી વખતે આ ઇલાજોથી કાઢી શકાતી નથી અથવા તે ખુલી આંખે જોઇ શકાતી નથી. કારણકે આ ઇલાજોથી તો ઢગલાબંધ ચરબી ધીમે ધીમે ઝાડાના આકારમાં દુર થાય છે. તેથી ઝાડા લીલા રંગના દીસે છે પણ તેથી ગભરાઇ ન જતાં આ ઇલાજો ચાલુજ રાખવા. કારણકે આ રીતે જવાથી કંઈ દરદીને નુકસાન થતું નથી.

ઇલાજમાં જો ત્રણ દીવસ ફકત રસવાલી ફરૂટસ ખોરાક તરીકે

લીધી હોય તો ઘણું વજન ઘટી જાય છે. ફકત હીપ બાથ લેવાથી એકજ મહીનામાં વજનમાં મોટો ઘટાડો થાય છે. કોઇપણ ભોગે ચાલવાની કસરત લેવી. ડીપ બ્રીધીંગ બનતી કોશેશથી લેવું. બની શકે તો એર-લાઈટ બાથ પણ લેવો. ખોરાકમાં રસવાલી ફ્રુટસ લેવી પણ કોટલાંવાલાં ફલો, ઘી, માખણ, દુધ જેવો ખોરાક ન લેતાં ભાજી, તરકારી, ઘઉંની રોટલીનો સાદો ખોરાક લેવો. ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં દુધ લેવામાં આવે તો હરકત નથી.

આજ ઇલાજોથી શરીરનો ફુગરાટ પણ ઘટી શરીરનો આકાર નમુનેદાર બને છે.

ચામડીનાં દરદો-ખરપસું, દરાજ, કીડ વિગેરે.

ખરપસું, દરાજ, કીડ-આ જાતનાં દરદ હઠીલાં છે. એમાં હદ વિનાની કીડ લાગે છે. પણ ઘવડ ઘવડ કરતાં, રસી વિગેરે વહે છે અને આ રીતે શરીરના બીજા ભાગો ઉપર પણ આ દરદનો ફેલાવો થવાનો સંભવ રહે છે. પહેલી ટકે ઝાડો સાફ લાવવાના ઇલાજો લેવા. દરદવાલા ભાગ ઉપર મટી (મટોડી)ને કાદવ જેવી બનાવી મુકી, તે ઉપર ભીંજવેલાં કપડાંની પાંચ છ અથવા વધુ વખત ઘડીવાલી મુકા બાંધી લેવું. જેથી કીડ પણ લાગશે નહીં. આ રીતે આખી રાત રહેવા દેવું અને બની શકે તો દીવસે પણ થોડો વખત સુધી કરવું. બની શકે તો તે ભાગ ઉપર સ્ટીમ બાથ આપવો. આ દરદમાં પણ હીપ અને સીટઝ બાથ સારો ભાગ ભજવે છે. ખોરાક સાદો લેવો.

સમાપ્ત.

જાહેર ખબર.

હીપ બાથ માટે દાક્ષની ગુંઠેલી કોઠલી. રૂ. ૧.

હીપ બાથ ટબ સાધારણ સાઈઝ રૂ. ૧૩.

" " " મોટી " જાડાં માણસ માટે રૂ. ૧૫.

The New Science of Healing. By Louis Kuhne

Indian Edition Rs. 5-4-0

જર્મન એડીશન માટે પત્ર વ્યવહાર ચાલે છે.

પાણીના ઈલાજો ને દુખમાંથી છુટકારો. કર્તા કેકી સાહુજી આના ૫.

દરેક તારીખમાં બોધ લેવા જોગ વાકયો અને દરેક મહીનામાં નીતિવાન રંગીન પીકચરો સાથનાં કેલેન્ડર ભેટ આપવા લાયક તથા ઘર શોભાવવા લાયક. વેપારીઓને ૫૦ ટકા ડીસ્કાઉન્ટ. સુંદર નફો.

સાંકો નાખતાં પોતાની મેળે માણસનું વજન બતાવનારાં યંત્રો SCALES સ્કૂલ, દુકાન, હોટેલ, કલબ, સીનેમા, નાટકશાલા, સંખાવતી અને ધારમીક ખાતાંમાં તથા સ્ટેશન અને જાહેર રસ્તામાં મુકવાથી, નોકરની મદદ વિના, સારી આવક આપે છે. રૂ. ૧૮૭.

અનાજ તથા કઠોલ દલવાની છેલી શોધની હુપની ઘંટી. ટેબલ તથા ભીંત ઉપર મુકી શકાય છે.

રોજનો જરૂર જોગો તાજો આટો આ ઘંટીમાં દલી લેવાથી પકવાનો સ્વાદીષ્ટ બને છે. રૂ. ૧૨.

અમેરીકન બુટની એકરી ફાંકડી જોડી. ચાર ડઝન જોડીનો ઓરડર થતાંજ મંગાવવામાં આવે છે.

ખાણાં ખાવાની ટેબલ તરીકે પણ વપરાય એવી ખુરશી.

રીપોર્ટરોને ખાસ સગવડતા આપે છે. સ્કૂલોમાં છોકરાંઓ

ઘણી સગવડતાંથી બેસી શકે છે. આથી પરીક્ષા વખતે છોકરાંઓથી ચોરી થતી નથી. એક નંબના રૂ. ૧૫. જથાબંધ કીંમત કિફાયત.

તમારો હેન્ડ ફીનીશડ **આર્ટીસ્ટીક એનલાર્જડ ફોટો** ખુદ અંગ્રેજ બચાના હાથેજ કરાવેલો ઘરમાં રાખશો.

સાઇઝ ૧૮×૧૪ રૂપીઆ સવા સાતથી વધુ.

ઓટોમેટીક લીંકસ–હાથનાં પ્લેટીનાઇડ તથા સુનાનાં બટન. આ બટન વાપડવાથી શર્ટ–ખમીસં કે બદીઆંનની બાંય ઉપર ચઢાવતી વખતે કફને ઇજા પુગતી નથી. ઓફીસમાં કે ઘરમાં કામ કરતી વખતે આ બટનથી સહેલઇથી પોતાની મેલે બાંય ઉપરજ રહે છે. એક નોવેલ્ટી છે. કીંમત જોડીના રૂપીઆ છથી વધુ.

ખુદ કારખાંનાવાલાઓનાજ ભાવે **હોઝીઅરી, અનડરવેર,** છોકરાં તથા મોટાંઓના **તૈયાર ડરેસ–શર્ટસ, ટાઇઝ** વિગેરે મંગાવશો. કારણકે પૈસાનો ભારે બચાવ થશે અને કંઇપણ કડાકુટ વિના ઘણો સુંદર માલ મેલવી શકાશે.

વેપારીઓને સુંદર ડીસ્કાઉંટ મલશે.

સુંદર ફુલોનાં ઝાડ–દરેક ઘરમાં, અગાસીમાં, બગીચામાં તરેહવાર જાતનાં ફુલોનાં કુડાં રાખવાંજ જોઇએ જે ચોખી હવા ઉપરાંત સુંદર ફુલોની મજાહ આપે છે.

વેપારીઓ અને ઘરે ઘર ફરી મહેનતુ વેચનારા ઉપર જણાવેલી તથા બીજી ચીજોથી ઘણો સારો નફો કરી શકે છે. કુટુંબના વડાઓ નજીવી કીંમતે સુંદર માલ મેલવી શકે છે.

એક નાની અજમાયશ લેવાની ટક લેશોજી ?

ઠેકાણું **કેકી માકુજી**

કાવારાના હાઉસ, બોહરા બઝાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ.

દુખી શખસેજ વાંચવું જોઇએ !

શું દુખ તમને ત્રાસ આપે છે ?

શું દવા **ઓપરેશનથી** કંટાલી ગયાં છેઓ ?

શું દવા વિગેરે લેવા ગમતું નથી ?

એમજ હોય તો શા માટે કુદરતના રસ્તા તરફ ઢલતાં નથી ?

પરમેશ્વરે સર્વેથી મોટામાં મોટી અને ઉમદા બક્ષેસો, પાણી, મટી, હવા અને તડકો આપીઆં છે અને જયારે આ કીંમતી ચીજો તે સાહેબ મુફત બક્ષે છે તો શા માટે તેનો સંપૂર્ણ લાભ ન લેવો જોઇએ ?

કુદરતી ઇલાજો સાદા, સહેલા, કંઇપણ ગુચવણ વિનાના પણ ઘણા અસરકારક છે જે જર્મની, અમેરીકા અને યુરોપના આગલ વધેલા દેશોએ અજમાવી ખાતરી કરી મોટી મોટી ડીગ્રીવાલા દાકતરોને છેલી સલામ કીધી છે તો આપણો સુધરેલામાં ખપતો દેશ શા માટે તેની નકલ ન કરે ?

આ કીંમતી કુદરતી ઇલાજોની દરેક સલાહ કંઇપણ હાંસલ વગર–મુફત માત્ર એનો ફેલાવો કરવાના હેતુથી દર રવીવારે ૯ ને ૧૨ ની વચે નાચે જણાવેલાં ઠેકાણે મલે છે.

ગોલવાલા ટયુશન કલાસ,

કોટનાં ખુંબાખાનાં સામે,

કોટ, મુંબઇ.